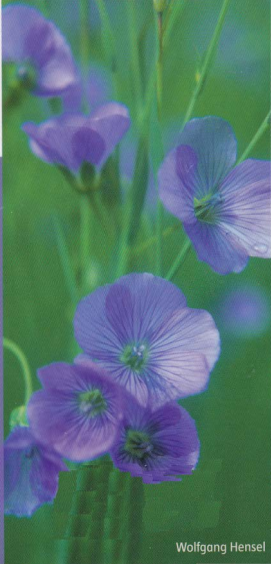


Les Indispensables
Delachaux

350 plantes médicinales


delachaux
et niestlé



Wolfgang Hensel

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM



Couleur rouge

Pages 18-65 Plantes médicinales aux fleurs dans les tons rougeâtres. Le nuancier comprend également les fleurs rose pâle et presque blanches, de même que des couleurs virant au violet ou au bleu. Quelques-unes des plantes médicinales aux fleurs rougeâtres sont toutefois à rapprocher des plantes de couleur blanche (par ex. cardamine des prés) ou bleue (par ex. sauge bleue), quand la majorité des spécimens trouvés affaiblissent davantage ce groupe de couleurs. Dans quelques rares cas, la couleur de la fleur peut changer avec l'âge (par ex. pulmonaire), mais ces plantes restent dans la catégorie dont la couleur principale des fleurs est le rouge.



Couleur blanche

Pages 66-133 Plantes médicinales aux fleurs dans les tons blancs. Les fleurs blanc pur sont plus rares que les fleurs blanchâtres couvertes d'un soupçon de rose, violet ou bleu. C'est la raison pour laquelle vous rencontrerez quelques plantes médicinales aux fleurs apparemment blanches chez celles aux fleurs rouges (par ex. guimauve officinale) ou bleues (par ex. pensée), quand la majorité des exemplaires trouvés apparaît plutôt teintée ou multicolore que blanc pur. Ce groupe comprend également des fleurs au centre jaune lorsque les fleurs ligulées sont blanches comme chez la pâquerette.



Couleur bleue

Pages 134-155 Plantes médicinales aux fleurs dans les tons bleus. Le nuancier comprend également des fleurs bleu clair à presque blanc. Les couleurs mixtes entre bleu et rouge (nuancier violet) sont particulièrement difficiles à distinguer. C'est pourquoi il faut chercher les fleurs bleues aussi dans les pages montrant des fleurs rouges. Dans quelques cas rares, la couleur peut virer du rouge au bleu avec l'âge (par ex. pulmonaire). Ces plantes appartiennent toutefois à la catégorie dont la couleur principale est le rouge.

Couleur jaune

Pages 156-205 Plantes médicinales aux fleurs dans les tons jaunâtres. Le nuancier comprend également les fleurs jaune clair, presque blanches, de même que celles virant à l'orange ou au vert. La confusion des couleurs est en effet plus rare que dans les groupes de couleurs rouge, blanche ou bleue. Les très petites fleurs jaunâtre vert peuvent se trouver dans les pages du groupe couleur verte consacrées aux « fleurs insignifiantes ».



Couleur verte

Pages 206-245 Plantes médicinales aux fleurs dans les tons verdâtres. Le nuancier comprend également les fleurs blanc verdâtre, de même que celles virant au jaune (pierre). Quelques fleurs jaune verdâtre apparaissent dans le groupe couleur jaune (nerprun purgatif). Ce chapitre inclut également les conifères, les feuillus et les herbes aux fleurs insignifiantes de très petite taille, de même que les fougères et autres plantes ne développant pas de fleurs.



Symboles et abréviations



fleurs à 4 pétales au maximum



fleurs à 5 pétales



fleurs à plus de 5 pétales ou en capitule



fleurs à symétrie axiale



fleurs très insignifiantes, sur conifères



fleurs très insignifiantes, sur feuillus



fleurs très insignifiantes, sur plantes herbacées



pas de fleurs ; par exemple les fougères

H

hauteur de la plante médicinale



plante médicinale toxique ou mortelle



Mode d'emploi	4
Comment identifier une plante médicinale ?	6
Quels principes actifs contiennent les plantes médicinales ?	12
Comment utiliser les plantes médicinales ?	14

Couleur rouge

✕ 4 pétales maximum	18
✕ 5 pétales	24
⊕ plus de 5 pétales/capitules	38
⊕ fleurs à symétrie axiale	48


Couleur blanche

✕ 4 pétales maximum	66
✕ 5 pétales	75
⊕ plus de 5 pétales/capitules	114
⊕ fleurs à symétrie axiale	125


Couleur bleue

✕ 4 pétales maximum	134
✕ 5 pétales	136
⊕ plus de 5 pétales/capitules	140
⊕ fleurs à symétrie axiale	144


Couleur jaune

✕ 4 pétales maximum	156
✕ 5 pétales	165
⊕ plus de 5 pétales/capitules	180
⊕ fleurs à symétrie axiale	199


Couleur verte

✕ 4 pétales maximum	206
✕ 5 pétales	210
⊕ fleurs insignifiantes, conifères	211
⊕ fleurs insignifiantes, feuillus	219
⊕ fleurs insignifiantes, herbes	230
⊕ pas de fleurs	240



Index	246
Glossaire	254

Comment utiliser ce livre

Pour chaque plante médicinale décrite vous trouverez des indications concernant son habitat ainsi que des informations sur son utilisation, son histoire ou la biologie. Les photographies détaillent les caractéristiques facilitant l'identification de la plante. La photographie principale montre la fleur telle qu'elle apparaît de manière typique ou un élément caractéristique de celle-ci. Des illustrations complémentaires mettent l'accent sur des détails fondamentaux pour déterminer de quelle plante il s'agit. Les textes situés dans la marge précisent l'habitat et les points essentiels à retenir. Les descriptions d'espèces de plantes médicinales couvrant une page complète comptent un encadré, une recette spécifique (Application médicale) ou une information particulièrement intéressante ayant trait à l'espèce (Le saviez-vous ?).

Hauteur (H)
Hauteur de la plante au-dessus du sol.

Mois
Période de floraison.

Port
La plante est-elle annuelle, bisannuelle ou pérennante ? Hérmaphrodite ou unilobée ? La plante est-elle comme un bulbe, un arbrisseau, une vivace ou un arbre ? Indication de toxicité éventuelle.

Informations principales
Des informations sur l'histoire et l'utilisation de la plante dans les domaines les plus divers tels que la phytothérapie, la médecine, la médecine populaire, l'homéopathie et la thérapie des quintessences florales de Bach.

Aspect typique
Une grande photographie donne un aperçu global de la plante ou d'une de ses parties. La légende reprend ses principales caractéristiques.

Encadré
L'encadré « Application médicale » comprend des recettes et des indications d'utilisation des plantes (teintures, pommades...). Dans l'encadré « Le saviez-vous ? » est mentionnée également une espèce apparentée ou des informations complémentaires sur l'histoire ou les effets de l'espèce.

Nom vernaculaire
Nom scientifique
Famille

Valériane officinale

Valeriana officinalis (valérianacées)
Plante vivace

Les fleurs de la valériane sont attirées par l'odeur spécifique de ses racines. Au Moyen Âge, on pensait que la valériane repoussait à l'endroit où la peste et qu'elle permettait d'attirer les pestes. C'est pourquoi elle était utilisée comme séducteur d'âmes pas encore mortes. La valériane a d'ailleurs été utilisée comme séducteur d'âmes pas encore mortes.



Habitat
Préférence pour les sols humides, bords des rivières, prairies, friches, champs, etc.

- Espèce cultivée riche en fleurs.
- Inflorescences différentes.
- Plante vivace de sésu.



Habitat
Une photographie montre la plante dans un de ses habitats naturels. Description des autres habitats et de l'aire de répartition en Europe et dans le monde.

Caractères importants
Récapitulatif des informations importantes concernant la détermination, la répartition ou l'utilisation.

Fleur
Fleur typique avec indications de ses principales caractéristiques. Chez les composées, l'illustration montre le plus souvent un capitule entier.

Symbole
Les pictogrammes permettent de distinguer une subdivision à l'intérieur des couleurs des fleurs.

Code couleurs
Chacun des 5 groupes principaux est caractérisé par la couleur typique de sa fleur (voir également pages d'ouverture).

Détails d'identification
Les petites illustrations montrent les détails importants pour l'identification ou l'utilisation de la plante en tant que plante médicinale, il peut s'agir de feuilles, de fruits, d'autres détails de la fleur ou de racines. Les légendes soulignent les caractéristiques typiques.

Application médicale
Fleur en bain entier (caldes, baines, etc.) d'eau sur 100 g de racines et faire bouillir. Filtrer au bout de 10 minutes et ajouter le liquide dans l'eau du bain.

Couleur des plantes médicinales

Les couleurs que nous percevons résultent de rayons de lumière de différentes longueurs d'ondes. La couleur d'une fleur ne se matérialise que dans notre cerveau. Les abeilles, les papillons ou les bourdons discernent des couleurs florales différentes des nôtres, car leur vision est sensible à d'autres longueurs d'ondes. Au cours de l'évolution, les fleurs se sont adaptées à ces pollinisateurs et non à notre idée de la beauté. Ainsi, les rayons ultra-violets demeurent complètement imperceptibles à l'homme, tandis que pour les abeilles, taches et rayons ultra-violet sur une fleur blanche agissent comme des balises menant au nectar. Mais une abeille ne peut pas « voir » la couleur rouge.

Pourquoi le rouge peut également être bleu

La couleur d'une fleur naît grâce aux colorants des fleurs qui absorbent en partie la lumière blanche du soleil et en réfléchissent d'autres. Les anthocyanes constituent un des plus importants groupes de colorants. Ces molécules en anneau liées au glucose sont dissoutes dans le suc cellulaire. Elles reflètent les parties bleues ou rouges de la lumière du soleil en fonction de l'acidité du suc cellulaire. Ce phénomène explique également le changement de couleur de certaines fleurs : la couleur des fleurs varie en effet selon l'acidité de ses cellules. Les nuances jaune clair et blanchâtres

sont basées sur les flavonols et les substances apparentées, le jaune saturé sur les caroténoïdes, les anthoxanthines et les bétalines. Le jeu de couleurs si apprécié est ainsi généré par les surfaces mates, soyeuses ou chatoyantes.



Le coquelicot attire grâce à ses anthocyanes d'un **rouge lumineux**.



L'aubépine reflète toutes les longueurs d'ondes et apparaît **blanche**.



La **couleur bleue** des fleurs de lin est basée sur les anthocyanes.



Le **colorant jaune** du genêt à balai est un caroténoïde.



Le **vert** de la parisetto est dû à une importante teneur en chlorophylle.



Les anthocyanes de la pulmonaria apparaissent **d'abord rouges, puis bleus**.

Forme et structure de la fleur

La fleur se compose de plusieurs groupes d'éléments. Une enveloppe extérieure comprenant le calice et la corolle. Les étamines, mâles, produisent le pollen. L'ovaire avec style et stigmate est femelle. Cette structure de base peut varier : l'enveloppe peut par exemple être fortement réduite. Ce sont la structure et la forme de la fleur qui caractérisent une famille. Elles jouent donc un rôle essentiel lors de la détermination d'une espèce. Les parties d'une fleur sont disposées de façon symétrique ; son aspect est déterminé par le nombre d'éléments et l'emplacement du/des niveau(x) de la symétrie.



Fleurs à 4 pétales maximum

Les **fleurs à 4 pétales** comme la moutarde blanche possèdent 2 niveaux de symétrie.



Fleurs à 5 pétales

La mauve à 5 pétales montre une symétrie radiaire.



L'ancolie à 5 pétales **soudés** montre, elle aussi, une symétrie radiaire.



Fleurs à plus de 5 pétales ou fleurs en capitule

Quelques fleurs dont l'hépatique ci-contre ont **plus de 5 pétales**.



La chicorée possède un **capitule de fleurs ligulées**.



Chez le chardon-Marie, le **capitule se compose de fleurs tubulées**.



Le capitule de la pâquerette montre des **fleurs tubulées et ligulées**.



Chez la sanguisorbe, les **fleurs solitaires** sont groupées en une tête serrée.



Fleurs à symétrie axiale

La fleur de l'aconit n'a qu'un **seul niveau de symétrie**.



L'épiaire, comme toutes les labiées, a des **fleurs aux pétales soudés formant 2 lèvres**.



La **fleur papilionacée** du genêt est typique de la famille.



Disposition des fleurs

Un seul regard sur une prairie en fleurs suffit à remarquer que très peu de plantes n'ont qu'une seule fleur. On constate rapidement que la multitude de fleurs ne surgit aucunement par hasard du corps végétal. En effet, la disposition des fleurs dépend de l'espèce. Pour identifier une plante avec certitude, il faut par conséquent regarder de près la répartition des fleurs par rapport à l'axe de la pousse ou à la fleur voisine.

Fleurs solitaires

— pas toujours seules

Peu de plantes comme la parisette se terminent par une fleur unique à l'extrémité de la tige. Il arrive plus souvent que plusieurs fleurs solitaires se trouvent à l'extrémité d'une pousse, comme chez le pavot somnifère. Les fleurs des composées constituent une exception : la fleur « solitaire » du pissenlit se compose de nombreuses fleurs solitaires rassemblées en un capitule.

Plus efficaces à plusieurs

On parle d'inflorescence lorsque les fleurs solitaires d'une plante sont rapprochées pour présenter dans leur totalité une forme caractéristique. Ce genre d'inflorescences se perçoit déjà à une certaine distance, ceci est décisif pour la reconnaissance

d'une plante ou d'une famille de plantes. Dans ce livre, seules les formes caractéristiques les plus significatives sont mentionnées, bien que les botanistes distinguent toute une série de telles inflorescences. Dans les autres cas, la forme des inflorescences est dite ramifiée, dense, lâche, élevée, etc. Les capitules, une inflorescence caractéristique de la famille des composées, sont représentés à la page précédente.

La gratiote porte des **fleurs solitaires sur de longs pédoncules** naissant aux aisselles foliaires.



Sur l'**ombelle** de la carotte sauvage, des rayons partent d'un point unique et peuvent à leur tour se terminer en ombelle.



Les **grappes** sont de longues inflorescences minces de fleurs à pédoncule court alternes, comme la réglisse ci-contre.



Les fleurs du lamier se pressent en cercle dans un **verticille** autour de la tige.



Les **chatons** du bouleau sont des inflorescences pendantes très serrées.



Sur les **épïs** du plantain, les fleurs solitaires naissent sans pédoncule d'un axe long.



Sur les **épïs** des graminées, dont l'orge ci-contre, les fleurs sont très réduites.



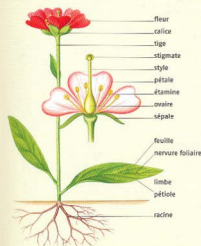
Les **écailles** du cône du cèdre portent chacune un ovale libre qui mûrit sans épicarpe pour former la graine.



Un certain nombre de plantes médicinales sont dépourvues de fleurs. La prêle **développe des spores** dans ses épïs.



Schéma d'une plante à fleurs



Feuilles

Les feuilles des plantes sont à l'origine de la photosynthèse. La chlorophylle qui se trouve dans les chloroplastes utilise la lumière du soleil comme source d'énergie pour produire du glucose à partir de gaz carbonique et d'eau. Pour la plante, il s'agit de diriger la plus grande surface possible de la feuille vers le soleil. La structure et la forme foliaires étant des caractéristiques typiques de l'espèce, voici une brève introduction à la systématique de la structure foliaire.

Formes de base

Outre les formes des feuilles, les différents genres du limbe sont eux aussi importants. Les botanistes distinguent de façon très précise si le bord foliaire est entier, finement denté, bidenté en scie ou ronciné, s'il est crénelé ou échancré, etc. Les limbes sont décrits seulement si cela est indispensable pour l'identification de l'espèce.

La **feuille simple** se compose d'un pétiole se prolongeant en nervure principale et d'un limbe entier (monnoyère). Il existe des formes de transition vers le type suivant lorsque le limbe est profondément incisé.



Chez les **feuilles pennées**, le limbe est si profondément incisé que la nervure principale est partiellement dégagée. Si la feuille se termine par une foliole solitaire, elle est imparipennée ; si la foliole terminale est absente, la feuille est paripennée (potentille anserine).



Les **folioles solitaires** peuvent également être incisées, créant ainsi des feuilles bipennées ou plusieurs fois pennées (herbe aux cure-dents).



Les **feuilles palmées** constituent une forme particulière. Ici, toutes les folioles se terminent en un point (marronnier d'Inde).



Formes des feuilles

Il existe de grandes différences également chez les formes des feuilles solitaires ou folioles.



Forme foliaire **ronde**, arrondie ou **obovale** (aulne).



Feuilles **ovoïdes** (hêtre).



Les feuilles **lancéolées** sont plus larges à la base et s'affinent vers l'extrémité (laurier-rose d'Europe).



Les feuilles **minces** sont nettement plus longues que larges (estragon).



Les feuilles **cordiformes** sont en forme de cœur (aillaire).



Le pin et d'autres conifères se distinguent par de **vraies aiguilles**.



Les **feuilles en écailles** serrent étroitement la hampe ; elles sont rares (tussilage).

Disposition des feuilles

Enfin, les espèces se distinguent également par la disposition des feuilles par rapport à la pousse.



Les feuilles **basales** sont situées juste au-dessus du sol ; elles forment souvent une **rosette** (en haut : pâquerette vivace, en bas : joubarbe).



Les feuilles **alternes** sont disposées individuellement sur un nœud (pavot somnifère). Cette disposition peut également aider à déterminer les plantes ligneuses.



Chez les plantes aux feuilles **opposées**, chaque nœud porte deux feuilles (grande centaurée).



Les feuilles **verticillées** sont relativement rares ; plusieurs feuilles sont disposées presque au même niveau (caille-lait).

Composants des plantes médicinales



Mucilages :
Les mucilages des plantes médicinales ont une structure chimique variée, mais contiennent toujours des molécules de glucose qui se combinent à des acides végétaux ou à d'autres substances. Ils sont tous en mesure d'absorber de grandes quantités d'eau, ce qui les fait gonfler. Les plantes médicinales à mucilages sont utilisées contre la constipation, mais également pour apaiser les muqueuses enflammées de la bouche et de la gorge.



Tanins :
Le nom de ce groupe de substances relativement complexes provient du fait qu'elles entrent en combinaison non soluble avec les protéines animales ; le tannage transforme les peaux animales en cuir. Les tanins réagissent au contact de la peau et des muqueuses et les corroient. Astringents, ils sont principalement utilisés dans le traitement des blessures internes et externes.



Amers :
Les amers ne sont pas chimiquement uniformes, mais ont tous plus ou moins un goût amer. Les glandes digestives de la bouche, de l'estomac et de la vésicule biliaire réagissent à cette excitation amère par une sécrétion accrue de suc digestifs. Les amers favorisent donc la digestion, stimulent l'appétit et peuvent bloquer des bactéries déclenchant des processus de fermentation dans la région gastro-intestinale.



Saponines :
Les saponines se composent de glucides et de molécules aromatiques qui moussent dans l'eau. Le rhizome de la saponaire a ainsi longtemps servi de lessive. Les saponines sont toxiques à forte concentration, car elles attaquent la fine membrane de chaque cellule. Les plantes saponifères sont absorbées pour favoriser l'expectoration des muqueuses ou le lavage des reins.



Flavonoïdes :
Chimiquement, il s'agit de substances de combinaisons aromatiques en anneau, liées aux molécules de glucose et à d'autres molécules. Seuls certains flavonoïdes sont jaunes, comme l'indique leur nom (latin *flavus* = jaune). En fonction de leur composition, ils ont des effets médicaux différents, allant du diurétique (verge d'or) au vasoconstricteur (marron d'Inde).



Alcaloïdes :
Ce groupe de substances comprend des molécules azotées en anneau existant dans différentes compositions. On connaît plus de 7 000 alcaloïdes. Ils comptent parmi les substances végétales particulièrement toxiques : nicotine, morphine, strychnine, atropine de la belladone ou aconitine de l'aconit font partie de ce groupe. Seul le médecin peut administrer ces alcaloïdes en tant que principe actif.



Alcaloïdes pyrrolizidiniques :
Cette forme spécifique d'alcaloïdes se trouve dans plusieurs espèces de plantes. Ils faisaient partie de remèdes jusqu'à ce qu'une expérience mette en évidence leur toxicité pour le foie et leur propriété cancérogène. Dans certains cas, comme chez le tussilage, on cultive à présent des variétés sans alcaloïdes. Il est déconseillé de boire des infusions de tussilage, de pétasite, de consoude, de buglosse et d'autres herbes médicinales.



Glucosides cardiotoniques :
En médecine, on appelle également ce groupe de substances glucosides de digitale, car il fut découvert dans la digitale. Du point de vue de la structure, les glucosides varient légèrement les uns des autres, mais tous sont basés sur une structure de stéroïdes ; « gluco » signifie que des sucres sont toujours liés à ces substances. Les glucosides cardiotoniques stimulent le muscle cardiaque et sont prescrits par le médecin en cas de faiblesse du cœur due à la vieillesse.

Applications

Ce livre ne remplace en aucun cas la consultation chez un médecin ou un phytothérapeute, ou les conseils approfondis d'un pharmacien ou d'un herboriste, mais il doit éveiller la curiosité envers les plantes médicinales dans la nature, les jardins ou les jardins botaniques.

Comment obtenir les plantes ?

Il y a quelques dizaines d'années, la cueillette de plantes dans la nature ne posait pas de problème, ce n'est plus le cas aujourd'hui. Seule une minorité de personnes vivent au contact d'une nature intacte où l'on peut prélever les herbes sans souci. Les fumées provenant de l'industrie et des automobiles, ainsi que d'autres substances nocives se déposent sur les plantes empêchant d'utiliser les herbes sauvages. Il faut ajouter à cela que certaines herbes médicinales sont protégées et leur cueillette interdite, ou elles ne poussent plus que dans les réserves naturelles. Les herbes cueillies doivent être séchées jusqu'à ce que leur taux d'humidité soit très bas (risque de champignons) et sont conservées dans des récipients en verre foncé, céramique ou métal. Tout problème résultant de la cueillette et de la conservation peut être évité en achetant ses herbes médicinales en pharmacie ou en herboristerie. Les plantes proviennent de cultures ou de

récoltes contrôlées et sont soumises à un contrôle de qualité.

Le pharmacien ou l'herboriste peuvent également informer sur le dosage approprié, la préparation, et surtout sur les effets secondaires et les contre-indications, c'est-à-dire les cas dans lesquels il vaut mieux renoncer à consommer la plante.

Tisanes

La plupart des herbes médicinales sont consommées sous forme de tisane. Les feuilles et les fleurs ainsi que certains fruits concassés sont préparés sous forme d'infusion. Placer les parties végétales séchées



camomille
dans un récipient, déterminer le volume d'une tasse à thé à l'aide d'une mesure ; sauf avis contraire, les remèdes sont valables pour environ 150 ml. Verser de l'eau bouillante sur les plantes, couvrir

la tasse, puis filtrer. Quant aux décoctions, par exemple de myrtilles concassées, porter les fruits à ébullition dans l'eau, faire bouillir brièvement, laisser reposer, puis filtrer. Les plantes mucilagineuses, comme le rhizome d'hibiscus, macèrent plusieurs heures dans l'eau froide (extrait à froid) ; faire chauffer avant de boire.

Inspirer profondément

L'effet de certaines huiles végétales ou herbes contenant des huiles essentielles est optimal lorsqu'elles sont inspirées par le nez. Pour une inhalation, verser quelques gouttes d'huile essentielle, par exemple d'épicéa dans une bassine remplie d'eau bouillante, se pencher



épicéa
au-dessus et se couvrir la tête d'une serviette. Inspirer les vapeurs, puis bien se sécher et se reposer. Pour les bains partiels, par exemple avec des

feuilles de noyer contre la transpiration des pieds, faire infuser ou bouillir la plante et verser ce liquide dans une bassine. Pour les bains complets, par exemple avec de la lavande ou de la valériane, faire infuser la plante dans une petite quantité d'eau et verser ce liquide dans l'eau du bain.

Lavages, compresses, gargarismes

Les autres utilisations sont basées sur les formes de préparation précédentes. Ne pas avaler les infusions pour gargarismes ; les lavages se préparent comme les bains partiels ; pour les cataplasmes, tremper un morceau de lin propre dans l'infusion préparée.



mûre





Bruyère commune

Calluna vulgaris (éricacées)

H 30-100 cm | juill.-oct. | sous-arbusteau

Habitat Landes, pâturages maigres, marais et pinèdes. Sur sols acides, pauvres en substances nutritives. De l'Europe à l'Asie Mineure.

→ Fleurs en grappe axillaire.
→ Calice ayant l'aspect de pétales deux fois plus long que la corolle.



18

Dès le Moyen Âge, la bruyère était considérée comme plante curative. Aujourd'hui, elle n'est plus utilisée qu'en médecine populaire et en homéopathie : feuilles et fleurs contiennent surtout des tanins, des flavonoïdes et des acides. La bruyère entre dans la composition d'une infusion diurétique lors de troubles de la vessie et des reins, aussi utile contre l'insomnie et les rhumatismes. Dans la thérapie des quintessences florales de Bach, « leather » est susceptible de faciliter les relations humaines.



→ Sépales et pétales

feuilles persistantes disposées en 4 rangées autour de la tige ligneuse

Application médicale

L'infusion des sommités florales facilite l'endormissement : pour 1 tasse, verser de l'eau bouillante sur 1 c. à c. de fleurs. Laisser infuser 10 min, filtrer et boire par petites gorgées.

Bois gentil

Daphne mezereum (daphnéacées ou thymélacées)

H 40-120 cm | fév.-mai | sous-arbusteau



gousse fibreuse à l'intérieur

Le bois gentil est une plante vénéneuse qu'il ne faut en aucun cas cueillir. Autrefois, les guérisseurs utilisaient les baies et l'extrait d'écorce comme purgatif, mais également contre les pustules, les rhumatismes et la goutte, voire contre la coqueluche. Aujourd'hui, l'écorce fraîche des rameaux est administrée comme remède homéopathique pour les affections cutanées, les troubles digestifs et les rhumatismes.



Habitat Forêts mixtes avec sous-bois denses. Sur sols riches en substances nutritives, le plus commun possible. De l'Europe à l'ouest de l'Asie.

→ Feuilles caduques lenticulaires.
→ Feuilles apparaissant après les fleurs.
→ Sépales uniquement, pas de pétales.



19

Épilobe en épi

Epilobium angustifolium (onagracées)

H 60-120 cm | juin-sept. | vivace

Lors de la floraison, les fleurs lumineuses de l'épilobe attirent le regard. Les parties aériennes séchées contiennent un mélange de principes actifs qui soulagent la miction lors d'une hypertrophie bénigne de la prostate. En médecine populaire, l'épilobe était utilisé comme remède contre les inflammations gastriques et intestinales, ainsi que comme vulnérinaire. En Europe de l'Est, on prépare une infusion appréciée avec les feuilles jeunes, appelée « thé copte ».



capsule en forme de villosité



Habitat Coupes de bois, clairières, bords des routes. En remarquables colonies denses. Europe, Asie, Amérique du Nord.

→ Fleur d'abord mâle puis femelle.
→ Plante pionnière munie de nombreuses graines à algèbres.

→ Fleurs Agées à symétrisme bilatérale





Épilobe à petites fleurs

Epilobium parviflorum (onagracées)

H 30-60 cm juin-sept. vivace

Habitat Bords des ruisseaux, sentiers humides, fessés, sols extrêmement riches en substances nutritives. Fréquent. Europe, Asie, Afrique du Nord.

Feuilles opposées, s'engainant par le tige, alternes dans la partie supérieure.
Tige ronde pourvue de poils écartés.

6-9 mm de large, pétales cordiformes



20



Flours à l'arrosage des feuilles supérieures

silique écartée

graines très rayées

Application médicale

Infusion (également de l'épilobe en épi) - verser de l'eau bouillante sur 2 c. à c. de feuilles séchées et filtrer après 15 min. Ne pas consommer cette infusion régulièrement sur une longue durée.

Comme l'indique son nom vernaculaire, cette plante ne se vante pas d'une splendeur florale spectaculaire. Pourtant, d'un point de vue médical, ce modeste représentant du genre est aussi efficace que l'épilobe à grandes fleurs. Le feuillage cueilli pendant la floraison renferme principalement des flavonoïdes et des tanins. L'infusion facilite la miction, mais son effet curatif en cas de cancer de la prostate n'est pas prouvé.



Henné

Lawsania inermis (lythracées)

H 2-6 m oct.-nov. arbrisseau



Dans le monde arabe, le henné était considéré comme une plante médicinale, bien avant d'être utilisé comme colorant pour cheveux. Le pigment des feuilles servait de remède contre les diarrhées (amibiase), les ulcères de l'estomac et la fièvre. En usage externe, on utilisait une décoction des feuilles pour soulager les eczémas, les abcès, les mycoses et la gale.



feuilles ovales effilées



Habitat Endroits secs et désertiques. De l'Afrique du Nord au Sahara, Inde.

» **Écorce claire blanchâtre.**
» **Flours en capsules blanches à rouges.**



flour solitaire

21



Coquelicot

Papaver rhoeas (papavéracées)

H 30-90 cm mai-oct. annuelle

Ses pétales rouge lumineux ne contiennent pas de substances officinales efficaces. Malgré une infime teneur en alcaloïdes, la médecine populaire employait l'infusion de coquelicot pour soulager les douleurs et les troubles du sommeil. Le sirop de coquelicot aiderait à lutter contre l'enrouement et la toux.

Aujourd'hui, on ajoute ses fleurs à d'autres tisanes pour les colorer.



capsule cylindrique anodine à la base

bouton de fleur incliné

Habitat Champs de céréales, chemins, terrains vagues, endroits dégagés. Sur sols calcaires riches en substances nutritives. Répandu dans le monde entier.

» **Bouton incliné, fleur et fruit dressés.**
» **Pétales avec tache sombre à la base.**
» **Latic blanc.**

stigma de 8-10 rayons





Pavot somnifère

Papaver somniferum (papavéracées)

H 1,40-1,50 m juin-août annuelle

Habitat Terrains vagues, dévalins. Sur sols argileux riches. Originaire d'Asie de l'Ouest, culture contrôlée de la variété médicinale.

Feuilles profondément et irrégulièrement dentées, base foliaire engainant la tige.

Heurs solitaires jusqu'à 10 cm de diamètre.

Plante avec latex blanc.

pétales rouges à violets



capsule presque sphérique, 5-12 rayons de stigmate



graines de pavot somnifère non toxiques

pétales avec tache sombre



Ispaghul

Plantago ovata (plantaginacées)

H 5-20 cm déc.-avr. annuelle à bisannuelle

La particularité de ce plantain réside dans ses graines ou plutôt le tégument de celles-ci. Il contient de grandes quantités d'un mucilage qui gonfle fortement garantissant ainsi l'alimentation en eau des graines en train de germer.

Les graines absorbées avec beaucoup d'eau ramollissent les selles, stimulent les intestins et les viduent.



feuilles en dents de scie



feuilles opposées d'un ovale à lancéolé



Habitat Endroits dégagés et secs, sur sols sablonneux. De la Méditerranée à l'Asie du Sud-Ouest, des Canaries.

Feuilles en rosette basale. Feuilles effilées. Fleurs solitaires érigées.



flor individuellement rose à blanche

22



Sanguisorbe officinale

Sanguisorba officinalis (rosacées)

H 30-150 cm juin-sept. vivace

En médecine populaire, la sanguisorbe était employée comme remède pour guérir les blessures ouvertes et les hémorragies internes. Un herbier du XVI^e siècle indique que cette plante arrête « toutes sortes de saignements », ceci grâce à sa teneur en tanins. Aujourd'hui, elle est utilisée en homéopathie pour lutter contre les varices et les diarrhées.



inflorescence sphérique à ovoïde



Habitat Prairies détrempées, prairies marécageuses. Jusqu'à moyenne montagne sur sols riches en substances nutritives. Europe centrale, Asie, Amérique du Nord.

Feuilles basales en rosette. Feuilles caulinaires alternes, imparipennées.



flor solitaire unilatéralement avec sépales

23



Le saviez-vous ?

Le pavot somnifère n'est pas destiné au profane, même si on calomnie autrement les bébés avec une décoloration de ses capsules. Les opioïdes, graines noires sur les gâteaux et le pain ne contiennent toutefois plus d'alkaloïdes toxiques et peuvent être consommés sans souci.



Guimauve officinale

Althea officinalis (malvacées)

H 60-120 cm. jaill.-sept. vivace

Habitat Endroits humides. De préférence sur sols argileux salés. Asie, Europe de l'Est, côte allemande de la mer Baltique.

- Subspontanée à partir de cultures.
- Plante veloutée.
- Sépales extérieurs insérés à la base, pétales échancrés à l'avant.

Fleurs de 3-5 cm de diamètre



L'abbé Kneipp n'appréciait guère la tisane de guimauve « mucilagineuse ». De l'Antiquité à la phytothérapie moderne, cette plante s'est cependant imposée en tant que plante médicinale. L'infusion des feuilles, des fleurs ou de la racine est indiquée lors d'inflammations de la bouche et de la gorge, ainsi que dans le traitement des gastro-entérites. La guimauve a probablement même un effet immunostimulant. La tisane additionnée de miel calme la toux. La médecine populaire préconise les compresses de guimauve également pour les maladies de la peau.

étamines pourpres



Application médicale

Faire tremper 1 à 2 c. à c. de racine concassée dans une tasse d'eau froide, faire chauffer brièvement après environ 1 h et filtrer. On peut également verser de l'eau chaude mais non bouillante sur les fruites (à 2 c. à c.). Filtrer au bout de 10 min.



stigmate tubulé



Mouron des champs

Anagallis arvensis (primulacées)

H 5-30 cm. mai-oct. annuelle à



variante en bleu

Dans l'Antiquité grecque, le mouron était un remède contre la mélancolie. Au Moyen Âge, il était utilisé comme médicament pour soigner les maladies mentales. En médecine populaire, il est employé pour soigner la toux, les maladies du foie et des reins, ainsi qu'en usage externe contre les douleurs articulaires. En phytothérapie, il ne joue aucun rôle, mais est administré à l'occasion en homéopathie.

feuilles opposées sessiles



pétales ovales à ronds



Habitat Champs, bords des chemins, jardins, vignobles, terrasses vagues. Sur sols argileux riches en substances nutritives. Presque partout dans le monde.

- Tige quadrangulaire couchée.
- Fleurs rouges, roses ou plus rarement bleues.

pétales de 3,5-5 mm de long



Arbousier commun

Arbutus unedo (éricacées)

H 1,50-6 m. août-mars arbrisseau

Bien que ses fruits rappellent les fraises, on ne les consomme qu'en sirop. L'arbousier est apparenté à la bruyère. Ses feuilles contiennent de l'arbutine dont une molécule est antiséptique. On les utilise pour lutter contre les infections des voies urinaires et l'hypertrophie prostatique bénigne. On préconise en outre l'infusion contre les diarrhées et sous forme de gargarismes pour les affections de la bouche et de la gorge.

fruits sphériques pouvant atteindre 2 cm de diamètre



baies avec peau dure

Habitat Côtes méditerranéennes, maquis, forêts de laurier toujours vertes.

- Feuilles persistantes ressemblant à celles du laurier.
- Fruits semblables aux fraises.
- Fleurs roses à blanches.

flours en cloche





Belladone

Atropa belladonna (solanacées)
H 50-150 cm juin-août vivace

Habitat Clairières, coupes blanches, bords des chemins. Europe centrale, Asie du Sud-Ouest, Afrique du Nord.

Feuilles lancéolées larges, alternes.
Grandes et petites feuilles apparemment opposées au niveau de la fleur.

Flours solitaires en crotte incisées



26



Cette plante toxique contient une série d'alkaloïdes (hyoscyamine), tanins et flavonoïdes. Le principe actif atropine se forme seulement lorsque la plante est séchée. En raison de sa toxicité, la belladone ne jouait pas de rôle important en médecine populaire, mais était à l'origine de nombreux sortilèges. La médecine moderne utilise presque exclusivement des préparations standardisées : elles sont spasmolytiques des organes internes, réduisent la sécrétion des glandes muqueuses ou dilatent les pupilles pour les examens oculaires.

fruit d'abord vert puis noir



Le saviez-vous ?

La Moire Atropos sectionne le fil de la vie - d'où le nom latin de la plante. Les Écossais, attaqués vers 1093 par les Vikings, goûtaient des fruits de belladone à la nouveauté des Vikings et remportèrent la victoire. Les alcaloïdes étant hallucinogènes, les sorciers, après avoir absorbé de la belladone, avaient l'impression de voler.

Renouée bistorte

Bistorta officinalis ssp. *officinalis* (polygonacées)
H 30-100 cm juin-août. vivace

Son rhizome enfilé renferme beaucoup d'amidon et était autrefois consommé comme légume en Russie. D'un point de vue médical, les tanins sont plus importants. Ils sont astringents pour les blessures extérieures (compresses, bains), mais constituent aussi la base de gargarismes lors d'inflammations de la bouche et de la gorge, ou d'une infusion contre les diarrhées.

Flours en grappes cylindriques de 3-6 cm de long



Feuilles linéaires longuement pétiolées



Habitat Prairies humides à détrempées, végétation herbueuse, berge. Sur sols riches en substances nutritives. Europe centrale, Asie.

Feuilles pouvant atteindre 20 cm de long, ovales allongées. Feuilles caulinaires sessiles.

Flowers solitaires de la fleur



27



Ciste de Crète

Cistus creticus ssp. *creticus* (cistacées)
H 30-100 cm avr.-juin arbrisseau

Depuis l'Antiquité, la résine séchée de cette plante ligneuse est connue sous le nom de labdanum. Elle servait en cosmétique, comme encens et hémostatique. Aujourd'hui, on utilise plutôt les feuilles en infusion. Les polyphénols lissent les radicaux libres, améliorant ainsi le bien-être général et l'immunité.



Feuilles veloutées comme protection solaire

nombreuses étamines

pétales faibles



Flours de 4-6 cm de diamètre



Habitat Sols secs, pierreux, ensoleillés, maquis et garrigues. Région méditerranéenne.

Persistant. Feuilles ovales à lancéolées poilues. Pétales rappelant le papier de soie.

Petite centaurée

Centaurium erythraea (gentianacées)

H 10-50 cm juin-sept. annuelle

Habitat Clairières, pelouses demi-sèches. Endroits secs ensoleillés. Europe, Asie de l'Ouest, Afrique du Nord.

- > Fleurs en corymbes.
- > Feuilles en rosette basale.
- > Tige quadrangulaire.



Fleurs soudées en un tube à la base

lobes des pétales de la corolle de 5-8 mm de long



Feuilles opposées

Application médicale

Le vin de la petite centaurée est apéritif : faire macérer 30 g de cette plante et 30 g de menthe, ainsi que le jus d'un citron (ou d'une orange) dans environ 1 l de vin blanc sec pendant 7 à 10 jours, puis filtrer. Conserver dans une bouteille bien bouchée.

La jolie petite centaurée se distingue par une teneur élevée en amers que l'on retrouve dans toutes les préparations. L'infusion stimule la salivation et les sécrétions gastriques : elle soulage les troubles digestifs et les lourdeurs d'estomac. En médecine populaire, on la buvait pour éliminer les vers intestinaux, lors de chlorose et d'anémie. Dans la thérapie des quintessences florales de Bach, « Centaury » renforce la conscience de soi.

Cyclamen d'Europe

Cyclamen purpurascens (primulacées)

H 10-15 cm juin-oct. vivace

Les tubercules du cyclamen d'Europe étaient utilisés comme purgatif, car ils provoquent des vomissements, des diarrhées, voire des paralysies et des crampes. En homéopathie, le tubercule frais est toujours utilisé pour lutter contre les maux de tête, les migraines et les troubles digestifs. Dans l'Antiquité, on avait recours pour soigner les morsures de serpent, les maladies oculaires, la goutte et les maladies de la rate.



tige très courte

feuilles garnies de motifs argentés

feuilles basales



capsule avec languettes relevées

Habitat Forêts, bruyères, jardins, alpes.

> Feuilles persistantes. Nombreuses variétés comme plantes d'horticulture.

Herbe à Robert

Geranium robertianum (géraniacées)

H 20-40 cm mai-oct. annuelle

Les herbiers anciens font tous l'éloge de l'herbe de saint Robert. Aujourd'hui, seule l'homéopathie l'utilise encore. Les tanins contenus dans les parties aériennes calment les diarrhées et aident en usage externe à cicatriser les blessures se refermant difficilement. La médecine populaire l'emploie également pour apaiser les inflammations gastro-intestinales, vésicales et rénales.



pétales de 5-12 mm de long

fruit avec 4 bacs

rétrécit

style

Habitat Forêts, terres incultes, murs, décombres, jardins, Europe centrale, Asie, Afrique du Nord, Amérique du Nord.

> Plante dégageant une odeur désagréable. Feuilles profondément palmatisées. Tiges et feuilles souvent couvertes d'un soupçon de rouge.

Fleur à rayures sombres



Mauve sylvestre

Malva sylvestris (malvacées)

H 30-100 cm juil.-oct. vivace

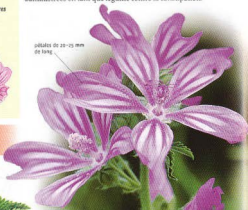
Habitat Bords des chemins, terres incultes, éboulis. Sur terrains ensoleillés secs. Europe, Asie, Afrique du Nord.

- ▶ Indicateur de sols très acides.
- ▶ Fleurs por 2-6 aux couleurs foliaires supérieures.
- ▶ Tiges couchées à dressées.

gétales aux nervures foncées



petales de 20-25 mm de long



étamines soudées formant un tube



Application médicale

Les fleurs de la mauve renferment plus de mucilages que ses feuilles. Verser de l'eau bouillante sur 2 c. à c. de fleurs, filtrer après 10 à 15 min. Ou bien, verser de l'eau froide sur une quantité un peu plus grande de fleurs et filtrer au bout de 2 à 3 h. Réchauffer brièvement.

Laurier-rose d'Europe

Nerium oleander (apocynacées)

H 1-4 m juil.-sept. arbruste

Le laurier-rose d'Europe est plutôt connu comme plante de jardin. D'origine méditerranéenne, dès l'Antiquité et dans la médecine arabe, il était utilisé comme remède contre les morsures de serpent. Les feuilles de laurier-rose, très toxiques, contiennent des glucosides cardiotoniques administrés en cas de faiblesse du cœur.



feuilles coriées lanceolées

Habitat Berges de ruisseaux et de rivières périodiquement inondées. Région méditerranéenne.

- ▶ En Europe centrale comme plante ornementale.
- ▶ Feuilles persistantes. Plante contenant un latex.



petales coupés en oblique

Amandier commun

Prunus dulcis var. *dulcis* (rosacées)

H 2-8 m fév.-avr. arbre ou arbruste

Ses graines savoureuses donnent une huile précieuse qui sert de base à des onguents médicinaux et des liniments. En médecine populaire, on l'employait pour traiter les gastro-entérites. Les résidus de pression appelés « son d'amandes » entrent dans la composition d'un masque pour nettoyer la peau. L'huile de l'amande amère (var. *amarum*) apparentée est utilisée pour confectionner la pâte d'amandes.



noyau d'amande

fruit écailé

Habitat Originaires d'Asie du Sud-Ouest. Introduit dans de nombreux pays ou climat tempéré comme plante ornementale et utilitaire.

- ▶ L'amande amère apparemment est toxique. Fleurs apparaissant avant les feuilles.
- ▶ Feuilles lanceolées finement dentées.

Fleur rose à blanche



petales incisés à l'apex





Pulmonaire officinale

Pulmonaria officinalis (boraginacées)

10-30 cm mars-mai vivace

Habitat Forêts de feuillus et taillis. Toute l'Europe.

- Plante couverte de poils rudes mais aérés.
- Feuilles basales longuement pétioles.
- P. obscura semblable, mais feuilles sans taches.

Flueur d'abord rouge clair, puis violet-bleu



corolle de 8-12 mm de long

Application médicale

Concernant l'infusion en gargarismes contre les enrhumements et la toux : verser de l'eau bouillante sur 1 c. à c. de feuilles séchées par tasse, puis filtrer au bout de 10 min. Ne pas avaler.

32



feuilles tachetées de blanc

Laurier-rose des Alpes

Rhododendron ferrugineum (éricacées)

10-120 cm mai-août arbuste

Aujourd'hui, on déconseille de boire l'infusion de ses feuilles, car on ne connaît pas tous leurs constituants. Dans les Alpes, la médecine populaire utilisait les feuilles contre les rhumatismes, la goutte, la migraine, voire l'hypertension. En dilution homéopathique, on administre les feuilles et les rameaux en cas de névralgies, de rhumatismes et d'inflammation des testicules.



feuilles recourbées au bord

inflorescence umbellée

Habitat Alpes, Pyrénées. Talus en lisières de forêts.

- Arbuste bas ramifié.
- Feuilles coriaces persistantes.
- Revers des feuilles pourvus d'échelles glanduleuses rouille.



flueur de 20-30 mm de diamètre



33

Églantier

Rosa canina (rosacées)

1-3 m mai-juil. arbuste

La pulpe des fruits frais, préparée en confiture, conserve sa teneur élevée en vitamine C. Les téguments séchés du fruit en décoction préviennent des refroidissements. La médecine utilise, elle, les cynorhodons entiers. L'huile des graines sert à traiter les cicatrices et à lisser les rides de la peau. En thérapie des quintessences florales de Bach, on prend « Wild Rose » contre la résignation.



fruit d'un rouge brique, invase élast.

calices persistants

pétales rose pâle à blancs



Habitat Moires, usières, terres incultes, plantations bordant routes et chemins. Europe jusqu'en Asie centrale.

- Rameaux grimpants avec aiguillons ou pendules.
- Aiguillons folioles avec base en forme de disque.

corolle pouvant atteindre 5 cm de diamètre





Saponaire officinale

Saponaria officinalis (caryophyllacées)

H 30-60 cm juin-sept. vivace ☼

Habitat Prairies bordant les ruisseaux, chemins, terres incultes. Sur sols riches en substances nutritives. Fréquente. Europe du Sud à Europe centrale.

➤ **Egalement formes aux fleurs blanc pur.**
➤ **Feuilles trinervées lancéolées.**

entière, sessile de 20-25 mm de long



34

Le rhizome de la saponaire contient jusqu'à 8 % de saponine, différents glucides et d'autres substances. La saponaire a été utilisée pour la première fois comme plante médicinale par des médecins arabes dans le traitement de maladies cutanées (dartre), de la lèpre et d'abcès. Le rhizome favorisant l'expectoration des muqueuses, les guérisseurs l'employaient dès le Moyen Âge contre les affections des voies respiratoires. En médecine populaire, la saponaire était considérée comme un remède contre les maladies de peau et les rhumatismes.

rhizome utilisé en médecine

petales de 10-15 mm de long

fleurs de corymbes



Le saviez-vous ?

Le nom de la saponaire fait référence à une autre utilisation : les saponines forment de la mousse dans l'eau. C'est ainsi que le rhizome broyé servait à la lessive plus qu'à la décoction, une lessive peu agressive pour les tissus délicats.

Scopolie de Carniole

Scopolia carniolica (solanacées)

H 20-60 cm avr.-mai vivace ☼

Antonio Scopoli (1723-1788) a décrit cette plante dans la flore de Slovénie. Contenant des alcaloïdes hallucinogènes, elle y était connue comme plante des sorcières et aphrodisiaque. Elle calme les crampes des organes internes, mais n'est plus guère utilisée en raison de l'existence de remèdes plus efficaces. En médecine populaire, on l'emploie contre les rhumatismes, la goutte et les maux de dents.

feuilles trilobées

fleurs inclinées



Habitat Sous-bois des forêts de feuillus. Europe du Sud-Est.

➤ **Feuilles atrogènes, effilées, se rétrécissant vers la tige.**
➤ **Fleurs solitaires inclinées.**
➤ **Corolle vert-jaune à l'intérieur.**

flor. tubulaire en cloche



35

Grande consoude

Symphytum officinale ssp. *officinale* (boraginacées)

H 30-100 cm mai-juill. vivace ☼

De l'Antiquité aux herbiers plus tardifs, en passant par sainte Hildegarde de Bingen, la grande consoude a toujours été vantée pour ses vertus en cas de fractures osseuses. Le rhizome contient entre autres des saponines, des tanins et des mucilages. Les alcaloïdes de pyrrolizidine toxiques sont soupçonnés d'être cancérogènes, d'où l'utilisation exclusive et ponctuelle du rhizome sous forme de cataplasmes.

limbe se prolongeant le long de la tige

fleurs inclinées



Habitat Berges, bords des chemins, prairies, forêts fluviales. Sur sols humides à détrempés, riches en substances nutritives. Europe, Asie.

➤ **Plante à poils raides.**
➤ **Inflorescences enroulées avant la floraison.**
➤ **Couleurs des fleurs blanc jaunâtre, pourpres ou violet-rouge.**



corolle de 10-20 mm de long



Myrtille

Vaccinium myrtillus (éricacées)
H 15-50 cm avr.-août souses-arbrisseaux

Habitat Forêts arborées peu d'espèces, landes marécageuses. Sur sols acides pauvres en substances nutritives. Europe, Asie du Nord-Ouest.

- Rameaux très anguleux à ailes.
- Feuilles alternes, coriaces, ovales pointues.



Les myrtilles ne sont pas seulement d'exquis fruits sauvages, pouvant provoquer des diarrhées lorsqu'on les consomme en grande quantité, mais également un remède. Elles contiennent d'importantes quantités de tanins et, séchées, calment les diarrhées. Le jus fraîchement pressé et dilué soulage les affections de la bouche et de la gorge. L'infusion des feuilles est un vieux remède populaire soignant les troubles gastro-intestinaux et la faiblesse vésicale. L'effet hypoglycémiant n'est pas prouvé scientifiquement.



36



Application médicale

Pour arrêter les diarrhées, verser de l'eau froide sur 1 à 2 c. à s. de baies séchées par tasse, porter à ébullition et filtrer au bout de 10 min. Laisser bien refroidir.



Valériane officinale

Valeriana officinalis (valérianacées)
H 40-100 cm mai-août vivace

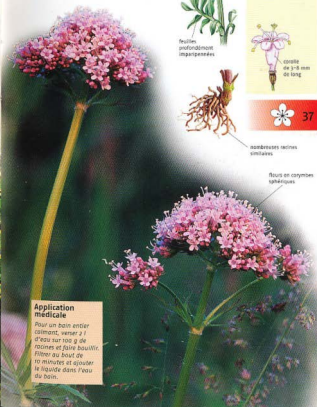
Les chats seraient attirés par l'odeur spécifique de ses racines en train de sécher. Au Moyen Âge, on pensait que la valériane repoussait les sortilèges, voire la peste et qu'elle permettait d'attirer une partenaire, car elle était également aphrodisiaque. À cette époque, l'utilisation comme sédatif n'était pas encore connue. La valériane n'a d'effet qu'entière et non en extraits purifiés.



37

Application médicale

Pour un bain entier calmant, verser 2 l d'eau sur 100 g de racines et faire bouillir. Filtrer au bout de 10 minutes et ajouter le liquide dans l'eau du bain.



flours en corymbe typiques

Habitat Prairies et forêts humides, bords des ruisseaux, fossés. Fréquente. Europe, Asie.

- Espèce collective riche en foras.
- Inflorescences différentes.
- Fruits armés de soies plumées.



Bardane commune

Arctium lappa (composées)
H 80-150 cm juil.-août bisannuelle

Habitat Terres incultes, bords des chemins, voies ferrées, berge. Sur sols riches en substances nutritives. Europe, Asie.

- Racines comestibles comme les salsifs, uniquement fleurs tubuleuses.
- Feuilles basales pouvant atteindre 50 cm de long.



La racine de la bardane commune renferme des mucilages, jusqu'à 70 % d'inuline, des huiles essentielles et d'autres substances. En médecine, elle ne joue aucun rôle, mais était considérée par la médecine populaire comme diurétique et sudorifique. Elle rentrait dans la composition d'infusions dépuratives et était employée en compresses en cas de rhumatismes, de blessures cicatrisant mal et d'eczéma. Les composés agissent en effet comme antibiotique.



38



Colchique d'automne

Colchicum autumnale (liliacées)
H 5-40 cm août-nov. vivace

Habitat Prairies humides, près de fruitiers désherbés. Sur sols riches en substances nutritives. Europe centrale, Afrique du Nord.

- Le bétail en pâturage évite cette plante toxique.
- Creuser profondément, enfoncé dans la terre.
- Feuilles apparaissant dans l'année après la floraison.



Le colchique d'automne contient un poison mortel, c'est pourquoi il n'apparaît jamais dans les remèdes maison. Les médecins de l'Antiquité connaissaient toutefois sa toxicité et l'utilisaient en cas de fortes crises de goutte. Aujourd'hui encore, la colchicine – le nom du poison – est administrée dans ce cas. Le médecin doit alors toujours estimer l'efficacité attendue et le risque encouru.



Échinacée à feuilles étroites

Echinacea purpurea (composées)
H 60-100 cm juil.-sept. vivace

En raison de sa belle inflorescence, l'échinacée est cultivée en Europe comme plante ornementale depuis le XVIII^e siècle. Outre les espèces et les variétés apparentées, elle est aujourd'hui très populaire dans les jardins. Les Indiens d'Amérique du Nord utilisent depuis toujours ses racines et ses feuilles comme cicatrisant. Après un emploi presque sans égal comme immunostimulant, les médecins la considèrent à présent avec un œil plus critique et recommandent une thérapie ciblée.



Habitat Originaire d'Amérique du Nord, cultivée également pour champs entiers en Europe comme plante ornementale et médicinale.

- Feuilles arrosées à la base.
- Fleurs ligulées larges, d'abord horizontales puis pendantes.



39



Application médicale

Toutes les préparations d'échinacée ne tiennent pas leur promesse. Leur efficacité optimale a lieu au début des refroidissements. Absorbées à temps, elles stimulent le système immunitaire.



Eupatoire chanvrine

Eupatorium cannabinum (composées)

H 50-150 cm juil.-sept. vivace

capitules en grandes
capitules ombellés



Les médecins de l'Antiquité recommandaient l'eupatoire pour traiter les morsures de serpent, la dysenterie et les maladies du foie. Le Moyen Âge voyait dans cette plante un fortifiant pour la virilité. Les constituants font supposer un effet immunostimulant, tandis que la médecine populaire décrit l'eupatoire comme diurétique, laxative et cholagogue. Aujourd'hui, elle ne joue plus aucun rôle en médecine.

feuilles tri-
à quinquelobées

Habitat Clairières et lisières des forêts, rives. Sur sols humides. Europe, Asie de l'Ouest, Afrique du Nord.

- Feuilles opposées, profondément palmatilobées.
- Herbe de sainte Cécile ; voisinage de sainte Cécile.



Gentiane pourprée

Gentiana purpurea (gentianacées)

H 30-60 cm juil.-oct. vivace

Semblable à l'espèce apparentée aux fleurs jaunes, la racine de la gentiane pourprée renferme des glucosides au goût amer et des glucides. La plante est rare et protégée. La racine servait presque exclusivement dans la distillerie d'eaux-de-vie. Lors de la fermentation, les amers disparaissent pratiquement, de sorte que l'eau-de-vie ou la liqueur sont à peine amères. Dans la thérapie des quintessences florales de Bach, « Gentian » chasse le pessimisme.



fleurs en verticilles
serrés à l'extrémité
de la tige

feuilles à
5-7 nervures

Habitat Dans la végétation herbacée sur sols pauvres en substances nutritives. Alpes de l'Ouest, Apennins, Scandinavie.

- Feuilles opposées.
- Corolle bilobée, corolle soudée, insérée à un tiers en 5-8 lobes.



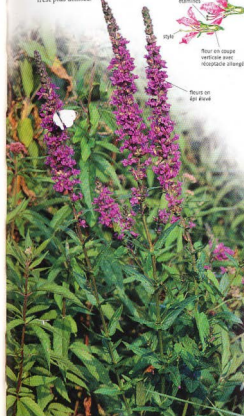
corolle
de 2,5-4 cm
de long

Salicaire commune

Lythrum salicaria (lythracées)

H 50-100 cm juin-sept. vivace

La plante en fleurs séchée contient des tanins, des flavonoïdes et une huile essentielle. Comme de nombreuses herbes riches en tanins, elle servait comme traitement hémostatique, non seulement pour les règles abondantes, mais également en usage externe pour les ulcères de la jambe et les eczémas. Elle était également prescrite pour lutter contre les maladies à diarrhées telles que la dysenterie et, semble-t-il, le typhus. Dans la phytothérapie moderne, la salicaire commune n'est plus utilisée.



étamines
style
fleur en coupe
verticale avec
réceptacle allongé
fleurs en
épi serré

Habitat Prairies détrempées, fossés, bords des étangs. Sur sols humides à détrempés. Europe, Asie, Afrique du Nord.

- Feuilles opposées ou en verticilles.
- Tiges quadrangulaires.
- Style et étamines en 3 rangées différentes.



fleur solitaire
d'environ 1 cm de long

Le saviez-vous ?

Nicholas Culpeper, un botaniste du 17^e siècle, recommandait une application curieuse. Un distillat constituait un remède aux blessures à l'œil et à la cécité. Il était également utilisé en lavement afin d'enlever des corps étrangers de l'œil.





Pivoine officinale

Paeonia officinalis ssp. *officinalis* (paeoniacées)

H 30-120 cm. avt.-juin vivace

Habitat Forêts des montagnes. De l'Europe du Sud aux Alpes du Sud, Asie Mineure, répandue comme plante horticoles.

- Racine enfilée en tubercules.
- Fleurs simples à doubles, selon la forme.
- Feuilles pennées.
- La plante sauvage est protégée.



Ses pétales contiennent des tanins et des pigments qui agrémentent d'autres tisanes en leur donnant une couleur plus intense. En médecine populaire, on en préparait une infusion contre l'épilepsie, la goutte et les troubles intestinaux. Dans la médecine chinoise, on ajoute la racine de la *P. lactiflora* apparentée dans la « soupe aux quatre herbes ». Elle est considérée comme un produit de beauté, un tonique du yin de la femme et soulage les troubles de la menstruation.



grande fleur souvent légèrement double



Passiflore

Passiflora incarnata (passifloracées)

H 3-10 m. grimpante mai-juil. vivace

Habitat Amérique tropicale, sud des États-Unis, Mexique, en Europe du Sud en tant que plante ornementale.

- Fleur avec symbole du Christ.
- Plante grimpante.

Fleur rose à blanche, de 3-5 cm de diamètre



Les missionnaires l'ont ainsi nommée, car sa fleur leur rappelait la passion du Christ : 3 clous, une couronne d'épines, un calice, 5 stigmates, une lance et des flagelles. L'infusion des parties aériennes est calmante et apaise lors d'états d'angoisse, de difficultés d'endormissement et de troubles nerveux.



La plante est une composante de préparations prêtes à l'emploi et de mélanges de thés.



pétasite hybride

Petasites hybridus (composées)

H 15-150 cm. mars-mai vivace

Sa racine renferme différents principes actifs pouvant soulager les crampes, calmer la douleur, enrayer les inflammations et lutter contre la migraine et les maux de tête dus au stress. La médecine populaire avait recours aux extraits, mais la forme sauvage contient des alcaloïdes de pyrolizidine nocifs pour le foie. La phytothérapie moderne utilise des préparations prêtes à l'emploi provenant de cultures de cette plante sans alcaloïdes.



Habitat Bords des ruisseaux et des rivières, fossés, prairies détrempées. Sur sols riches en substances nutritives. Europe, Asie de l'Ouest.

- Inflorescence apparaît longtemps avant les feuilles.
- Feuilles peuvent atteindre 90 cm de large et 150 cm de haut avec la tige.



inflorescence cylindrique



feuilles squamiformes

Le saviez-vous ?
Le nom latin du genre remonte au médecin grec Dioscoride : la forme des immenses feuilles lui rappelait un parapluie (du grec petasos). Il faut impérativement suivre les prescriptions d'un médecin pour utiliser cette plante.





Pulsatille des prés

Pulsatilla pratensis ssp. *pratensis* (renonculacées)

H 30-70 cm. avr.-mai vivace (M)

Habitat Pelouses sèches, pinèdes aérées. Sur sols sablonneux. Europe centrale et de l'Est.

- Fleurs toujours solitaires et inclinées.
- Feuilles basales dactyloides, 2-3 fois pendantes ; 3 feuilles caulinaires soudées à la base.



Seule la plante fraîche est toxique. Ses parties aériennes sont aujourd'hui encore administrées en homéopathie dans un spectre relativement large de troubles. En médecine populaire, on traitait les crampes de la région génitale, les migraines, les dermatites et, avec la plante séchée, les troubles digestifs et les maladies oculaires.



Grenadier

Punica granatum (punicaées)

H 2-7 m mai-sept. arbuste (M)

Habitat Originaire d'Asie du Sud-Ouest, acclimaté autour de la Méditerranée.

- Graines nichées dans une chair juteuse comestible.
- Feuilles opposées, coriaces, ovales.



La grenade comestible est un symbole de fertilité. L'écorce du tronc et des racines contiennent 20 % de tanins. L'un des alcaloïdes, la pelletiérine, paralyse la musculature des vers solitaires. Autrefois, un laxatif était ensuite utilisé afin d'expulser les vers des intestins. Aujourd'hui, ce traitement n'est plus appliqué en raison des effets secondaires dangereux.

Rhubarbe palmée

Rheum palmatum (polygonacées)

H 1-2,5 m mai-juin vivace

Les pétioles foliaires de la rhubarbe sont communément consommés en compote. Les rhizomes de la rhubarbe « médicinale » contiennent différents glucosides, tanins et flavonoïdes. La décoction stimule l'appétit et calme les douleurs lors de gastro-entérites ; à plus forte dose, elle sert de laxatif léger. Les dilutions homéopathiques sont administrées entre autres contre les diarrhées et aux enfants lorsqu'ils font leurs dents.



Habitat Originaire de Chine, introduit en Europe centrale comme plante ornementale et médicinale.

- Fleurs à 6 involucre.
- Grandes feuilles longuement pétiolées, découpées palmées.



Application médicale

En cas de constipation : verser de l'eau bouillante sur le rhizome (1/2 c. à c. par tasse), acheter chez l'herboriste, filtrer ou bouillir de 10 à 15 min et boire rapidement. Consulter impérativement un médecin avant de préparer cette décoction.

Oseille sauvage

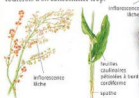
Rumex acetosa (polygonacées)

H 30-100 cm mai-juill. vivace

Habitat Prairies, pâturages, colonie de mauvaises herbes sur rives des ruisseaux et des rivières. Sur sols riches en substances nutritives. Hémisphère Nord.

La médecine officielle n'administre pas l'oseille sauvage. En homéopathie et en médecine populaire, la plante fraîche est depuis toujours considérée comme remède contre les troubles digestifs et les maladies infectieuses. Les cures de printemps dépuratives avec de la salade de feuilles fraîches étaient très appréciées. La teneur en acide oxalique de ces dernières interdit toutefois d'en consommer trop.

Plantes mâles et femelles.
à involucres dont 3 nettement plus grands lors de la fructification.



Chardon-Marie

Silybum marianum (composées)

H 30-150 cm avr.-août bisannuelle

Au Moyen Âge, les hommes pieux voyaient dans les motifs blancs de ses feuilles une représentation du lait de Marie. L'enveloppe des akènes contient un mélange de substances appelé silymarine. Les capitules du chardon-Marie ont longtemps été considérés comme efficaces contre les dépressions. Les feuilles sans silymarine étaient administrées contre les troubles du foie et de la vésicule biliaire. Aujourd'hui, la phytothérapie moderne utilise la silymarine en préparations, surtout prophylactiques, pour les affections et les maladies hépatiques aiguës.

Application médicale

En cas de troubles digestifs légers : verser de l'eau bouillante sur 1 c. à c. de graines concassées par tasse. Filtrer après 10 à 15 min et boire chaud. Quelques feuilles de menthe adoucissent le goût et l'efficacité.



Habitat Sords des chemins et terres incultes en colonies de mauvaises herbes. Asie du Sud-Ouest, région méditerranéenne, cultivé en Europe centrale.

Rosette foliaire bisannuelle à motifs blancs nets.
à Capitules apparaissant la 2^e année.



46



Joubarbe des toits

Sempervivum tectorum (crassulacées)

H 15-50 cm juin-sept. vivace

Habitat Terrains secs, rochers. Des Alpes aux Pyrénées, mais souvent cultivée.

Planter la joubarbe sur les toits est une vieille tradition. Les Romains le faisaient déjà ; et au Moyen Âge, il se disait qu'elle protégeait contre la foudre. Les feuilles charnues contiennent des tanins, des mucilages et différents acides végétaux. Le suc frais rafraîchit les brûlures, les blessures et les piqûres de moustiques.

Plantée sur le toit, elle protégerait de la foudre.
Feuilles caulinaires servent la hange.
Nombreux fleurs en une inflorescence terminale.



47



Ballote noire

Ballota nigra (labiales)

H 30-100 cm juin-sept. vivace

Habitat Chénies, bordures, terres incultes. En colonies de mauvaises herbes sur sols riches en substances nutritives. Europe, Asie de l'Ouest, Afrique du Nord, Amérique du Nord.

- Fleurs supérieures non réunies en faux épi.
- Tige quadrangulaire velue.
- Plante malodorante.



L'odeur désagréable de cette plante semble repousser les éventuels cueilleurs. C'est peut-être la raison pour laquelle elle était si rarement administrée dans la médecine populaire.

On l'utilisait contre la toux spasmodique, comme calmant de l'hystérie, des crampes de l'estomac, des nausées, et en usage externe contre la goutte. En homéopathie, où elle est appelée *Ballota foetida*, les dilutions de la ballote noire fraîche luttent contre les troubles du sommeil.



8-10 fleurs en verticille

tige quadrangulaire velue

48



Corydalis creuse

Corydalis cava (fumariacées)

H 10-35 cm mars-mai vivace

Habitat Nétaries et autres forêts de feuillus riches en herbes, forêts fluviales, jardins. Europe centrale.

- Fleurs en grappe dressée.
- Pétales supérieurs étirés en long éperon.
- Seulement 2 feuilles caulinaires, à folioles ternées.



Son tubercule, qui contient différents alcaloïdes, est toxique. Autrefois, il servait dans la médecine populaire comme anesthésique, il aurait en outre servi de vermifuge et facilité la menstruation. Son effet calmant sur le système nerveux central est aujourd'hui prouvé et les préparations qui luttent contre l'agitation nerveuse et les troubles du sommeil contiennent des extraits du tubercule.



fleurs plumeuses ou blanches

gaines avec appendices ciliés

Fraxinelle commune

Pictamnus albus (rutacées)

H 60-120 cm mai-août vivace

La fraxinelle commune est une plante toxique. Après un contact prolongé avec la plante, la peau peut réagir violemment à la lumière. Sainte Hildegarde de Bingen mentionne la fraxinelle pour la première fois en tant que plante médicinale. Elle la considère comme « chaude et sèche » et la recommande entre autres pour lutter contre les affections cardiaques. La médecine populaire utilise les feuilles comme vulnérinaire, emménagogue et contre les rhumatismes.

pétales à veines foncées

Habitat Lisières des forêts, pentes rocheuses, forêts claires. Sur sols calcaires secs. Europe centrale et du Sud, Asie Mineure.

- Feuilles à 3-5 paires de folioles.
- Poils glanduleux noirs très odorants.

extrémités des élaminoles recourbées vers le haut



49

5 méricarpes à graines multiples



feuille imparipennée



Le saviez-vous ?

La fraxinelle se distingue par les huiles essentielles contenues dans ses pétales. Par forte chaleur, on peut les enflammer directement sur la plante, d'où son surnom de « buisson ardent ». Sa toxicité interdit l'automédication.



Digitale pourpre

Digitalis purpurea ssp. *purpurea* (scrofulariacées)
H 40-150 cm juin-sept. bisannuelle à vivace aa

Habitat Coupes blanches, bords des chemins et clairières. Sur sols acides ou secs. Europe de l'Ouest.

» Tiges dressées non ramifiées, feuillées. 1^{re} année, rosette foliaire ; 2^e année, tige avec fleurs.



jusqu'à 100 fleurs sur une grappe

50



Ses feuilles séchées contiennent des glucosides de digitale, des saponines et d'autres substances. La découverte des bienfaits de la digitale en médecine est très récente. La digitoxine est administrée en cas d'insuffisance cardiaque. Autrefois, on utilisait un extrait de la plante entière, dont la teneur en principes actifs spécifiques était adaptée au patient. À l'exception de l'homéopathie, on utilise à présent exclusivement les glucosides purifiés. La médecine populaire n'a guère utilisé cette plante.

Fumeterre

Fumaria officinalis ssp. *officinalis* (fumariacées)
H 15-30 cm mai-oct. annuelle

Les parties aériennes de la fumeterre renferment différents alcaloïdes. En phytothérapie, la plante est administrée pour les troubles spasmodiques de la vésicule biliaire. La médecine populaire l'emploie contre la constipation, les maladies hépatiques, les affections vésicales et les rhumatismes. Dans l'Antiquité, la fumeterre était considérée comme un remède contre la mélancolie.



Habitat Colonies de mauvaises herbes, champs, jardins, terres incultes. De l'Europe jusqu'en Asie centrale.

» Indicateur de sol riche.
» Fleurs en grappes dressées.
» Sépales dentés.



51

Réglisse, bois sucré

Glycyrrhiza glabra (papilionacées)
H 50-100 cm mai-sept. vivace

La racine du bois sucré produit la glycyrrhizine, substance de base pour la fabrication de la réglisse. Elle est utilisée comme expectorant et calme les catarrhes des muqueuses gastriques. Une consommation excessive de réglisse est toutefois nocive, car la glycyrrhizine interfère au niveau du métabolisme hormonal.

Le saviez-vous ?

Des moines irlandais du bas Moyen Âge recommandaient la digitale pour soigner les abcès, les maux de tête et les paralysies. Ce n'est qu'en 1818 que le médecin anglais William Withering reconnut l'effet de la digitale sur le cœur.



Habitat Originaire de la région méditerranéenne orientale, Asie du Sud-Est.

» Intérieur de la racine jaune, au goût sucré.
» Feuilles pennées.
» Folioles allongées ovales, revers collant.



Agripaume cardiaque

Léonurus cardiaca (labiées)

H 30-100 cm juin-sept. vivace

Habitat Colonies de mauvaises herbes près des chemins, haies, jardins. Sur sols riches en substances nutritives. Europe, Asie.

- Fleurs labiales en inflorescences serrées.
- Feuilles inférieures en forme de feuille d'érable.
- Feuilles supérieures peu ou pas divisées.



Ses parties herbeuses contiennent des principes actifs très variés (amers, bêtaïnes, flavonoïdes et autres). Elles peuvent être hypotensives, antispasmodiques et intensifier les contractions de l'utérus. En médecine populaire comme en médecine officielle, l'agripaume cardiaque est administrée pour lutter contre les troubles cardiaques, l'hypertension et au moment de la ménopause.



Corolle florale de 8-12 mm de long



Menthe poivrée

Mentha x piperata (labiées)

H 30-50 cm juin-sept. vivace

Hybride de la menthe aquatique et de la menthe verte, la menthe poivrée fait sa première apparition certaine dans les jardins anglais à la fin du XVIII^e siècle. Stérile, elle ne se reproduit que par écart de touffe. Le menthol, composant principal de l'huile essentielle, a des effets antispasmodiques et calmants sur la région gastro-intestinale. Que ce soit en tant que produit de consommation, médicament végétal, tisane ou en usage externe, la menthe poivrée est appréciée autant en médecine officielle qu'en médecine populaire.



Habitat Uniquement dans les jardins ou en culture, parfois subspontanée.

- Hybride naturel d'origine incertaine.
- Multiplication seulement par stolons.



Fleurs en inflorescences en ap.

52



Menthe pouliot

Mentha pulegium (labiées)

H 10-50 cm juin-oct. vivace

Habitat Rives humides. Originaires de la région méditerranéenne, déplacée en Europe, Asie du Sud-Ouest, Afrique du Nord.

- Plante à odeur aromatique.
- Calice bilabié.
- Feuilles ovales, lisses à grossièrement dentées.

Fleur labiale de 5-7 mm de long



À la différence de la menthe poivrée, l'huile essentielle de cette menthe apparentée contient de la puguène toxique. En médecine populaire, la plante entretrait dans le traitement des troubles digestifs, des affections hépatiques et vésiculaires et des douleurs menstruelles.

Elle était utilisée à forte dose comme abortif, provoquant fréquemment la mort.



Feuilles entières à dentées

Application médicale

La tisane de feuilles sèches comme l'astomac : verser de l'eau bouillante sur 1 c. à s. de feuilles par tasse, laisser infuser 5 à 10 min, puis filtrer. Boire une tasse plusieurs fois par jour.

Stige rougeâtre glabre



53





Monarde

Monarda didyma (labiées)

H 50-90 cm juil.-sept. vivace

Habitat Originaire d'Amérique du Nord, introduite en Europe comme plante ornementale.

- Plusieurs variétés comme plantes horticoles.
- Espèce sauvage à fleurs rouge écarlate.
- Feuilles supérieures couvertes d'un soupçon de rouge.



fleurs terminales capitules

Cette jolie plante vivace est très connue comme plante horticoles ornementale. En Amérique, d'où elle est originaire, elle sert de plante médicinale apéritive et calmante pour l'estomac. Ces effets sont dus aux huiles essentielles que contiennent ses feuilles et ses fleurs. La plante renferme des tanins, elle était utilisée pour laver les plaies. Les fleurs comestibles permettent de garnir les salades d'été.



feuilles lancéolées ovales

fleurs en capitules

feuilles opposées

54



Herbe aux-chats

Nepeta cataria (labiées)

H 60-100 cm juil.-sept. vivace

Habitat Colonies de mauvaises herbes sur terrains vagues, sur les bords des chemins, murs. Détruite en Europe centrale en provenance de l'Europe du Sud-Est et de l'Ouest de l'Asie.

- Plante à odeur aromatique.
- Revers des feuilles à poils dentés.
- Peut attirer les chats.

corolle rose à blanc jaunâtre



Bien que semblable à la valériane, ce sont d'autres principes actifs qui attirent ici les chats. Ses feuilles contiennent une huile essentielle et des amers. Seule la médecine populaire s'en servait et l'administrateur contre les troubles digestifs et lors de refroidissements en tant que diaphorétique et fébrifuge. Un herbier irlandais du 18^e siècle la recommande dans le traitement des contusions internes et de l'asthme.



corolle de 1 cm de long

feuilles pédoncules opposées

calice vert nu de 5 dents

Basilic commun

Ocimum basilicum (labiées)

H 20-50 cm juil.-sept. annuelle

Le basilic n'est plus guère connu que comme épice stimulant la digestion. Cette utilisation restreinte est certainement due au fait qu'il s'est avéré qu'un composé de l'huile essentielle endommageait les cellules. En Inde, le basilic est considéré comme une plante sacrée, les Égyptiens et les Grecs le connaissent également, et les Romains l'utilisaient comme plante aromatique et médicinale contre les troubles digestifs et les empoisonnements. Ne pas l'administrer en tant que plante médicinale à la femme enceinte et aux enfants en bas âge : aucun risque ne subsiste comme condiment.



vorticilles de fleurs en inflorescence lâche



feuilles couvertes d'un soupçon de rouge

feuille seule quadrilobée



différentes formes pour la cuisine

55



Bugrane épineuse

Ononis spinosa (papilionacées)
H 30-60 cm juin-sept. sous-arbrisseau

Habitat Prairies et pâturages pauvres en substances nutritives, bords des chemins, fréquente sur sols calcaires, Europe centrale.

→ Racine pivotante profonde.
→ Sous-arbrisseau ligneux seulement à la base.
→ Feuilles latérales ternées, feuilles supérieures simples.



56



corolle de 30-35 mm de long

gaines courtées transformées en épines

Application médicale

Infusion pour affection vésicale : verser de l'eau bouillante sur 2 c. à s. de racine broyée, tenir au chaud, puis filtrer du bout de 20 à 30 min. 2 à 3 tasses par jour. Éviter en cas d'arômes !

La racine de la bugrane épineuse contient entre autres des flavonoïdes, une huile essentielle, de l'ononine et des tanins. Le médecin grec Dioscoride mit en évidence l'effet diurétique de la plante. Les médecines officielle et populaire l'utilisent pour cet effet. La tisane de bugrane lave les voies urinaires enflammées et prévient la formation de calculs vésicaux. En médecine populaire, l'infusion est prescrite pour calmer les rhumatismes et la goutte.

feuilles seules ou avec glandes



Orchis bouffon

Orchis morio (orchidacées)
H 10-60 cm août-juin vivace

Le tubercule de cette espèce et d'autres espèces était autrefois connu sous le nom de salep. Il contient du mucilage et de l'amidon. Ceux-ci soulageaient la toux, les catarrhes de la bouche et de la gorge, les aigreurs et les troubles digestifs. On les donnait aux enfants, principalement comme antidiarrhéique. En médecine populaire, le tubercule, qui ressemble à un testicule, était considéré comme aphrodisiaque.



labelle recourbée latéralement



2 tubercules avoisants allongés



labelle légèrement tripartite

Habitat Pelouses et prairies sèches pauvres en substances nutritives. Europe du Sud à centrale, Afrique du Nord, Asie de l'Ouest.

→ Feuilles supérieures semblables à une gaine.
→ Pétales supérieurs à nervures vertes.

Origan

Origanum dictamnus (labiales)
H 30-60 cm juin-sept. arbrisseau

La plante sauvage pousse uniquement en Crète où elle est considérée par la médecine populaire comme remède universel. L'huile essentielle contient le composant toxique appelé pégéone. L'infusion des feuilles séchées sert de boisson ou de gargarisme lors de troubles gastro-intestinaux, de maladies de l'utérus, de troubles de la menstruation et de catarrhes de la bouche et de la gorge. Il existe aujourd'hui des remèdes alternatifs plus efficaces.



feuilles latérales



Habitat Endémique en Crète, fentes rocheuses, étendues rocheuses et éboulis.

→ Odeur aromatique.
→ Cultivé en Angleterre comme plante à thym.
→ Bractées recourbées comme des écailles.



57



Marjolaine

Origanum majorana (labiées)

H 20-60 cm juil.-sept. annuelle à bisannuelle

Natilité Originale d'Afrique du Nord et d'Asie du Sud-Ouest, souvent cultivée comme plante aromatique.

- **Utilisée principalement comme condiment.**
- **Feuilles broyées dégageant une odeur aromatique.**



Application médicale

Bain de marjolaine lors de refroidissements et de bronchites : verser 6 gouttes d'huile essentielle de marjolaine dans l'eau du bain et inhaler les vapeurs. L'huile se mélange mieux à l'eau, préalablement dissoute dans de la crème fraîche.

Dans l'Antiquité, cette herbe consacrée à Aphrodite servait d'aphrodisiaque. On l'ajoutait alors au vin ; aujourd'hui, elle aromatisait surtout la charcuterie. En tant que plante médicinale, elle est apéritive, digestive et carminative. Alors que son utilisation comme condiment ne comporte aucun risque, des doutes subsistent quant à son efficacité comme plante médicinale. Une pommade longtemps recommandée contre le rhume des enfants est à présent déconseillée.



58



Origan

Origanum vulgare ssp. *vulgare* (labiées)

H 20-80 cm juil.-sept. vivace

Les parties vertes de l'origan contiennent une huile essentielle, des tanins et des flavonoïdes.

Les parties aériennes séchées étaient ainsi administrées en médecine populaire lors de troubles digestifs, d'affections des voies respiratoires, comme gargarisme et pour stimuler l'appétit.



Habitat Pelouses sèches et semi-sèches. En des endroits ensoleillés, Europe, Asie.

- **Tige couverte d'un soupçon de rouge.**
- **Feuilles opposées, ponctuées glanduleuses.**



59



Sarriette des jardins

Satureja hortensis (labiées)

H 10-25 cm juil.-oct. annuelle

Si nous utilisons aujourd'hui la sarriette des jardins principalement comme condiment, les Romains en mangeaient les parties vertes comme légume. Depuis le ^{II}e siècle, la sarriette des jardins est cultivée dans les jardins des monastères au nord des Alpes. Elle favorise la digestion et stimule l'appétit.



Habitat Originale de la région méditerranéenne, cultivée en Europe centrale, principalement comme condiment.

- **Plante ramifiée de façon touffue.**
- **Dégageant un parfum aromatique.**
- **Feuilles à pétiole court.**

Feuilles lisses du surlèvement 5 mm de long





Sarriette des montagnes

Satureia montana ssp. *montana* (labiées)

H 10-40 cm juill.-oct. vivace

Habitat Étendues rocheuses, champs d'herbes sèches, Europe du Sud, cultivée en Europe centrale, surtout comme plante aromatique.

➤ **Arbuste** nain lignifié à la base.
➤ **Dégageant** un parfum aromatique.
➤ **Feuilles** d'opurves de pétiole.

1-7 fleurs par verticille



Cette espèce vivace renferme les mêmes huiles essentielles que l'espèce apparentée. Toutes deux sont préconisées pour les mêmes indications. Dans la médecine populaire, la sarriette sert de remède carminatif et antidiarrhéique, et de gargarisme en cas d'inflammation de la gorge.



Germandrée petit chêne

Teucrium chamaedrys (labiées)

H 15-30 cm mai-sept. arbuste nain

La plante en fleurs séchée contient entre autres des huiles essentielles et des glucosides. Dans la médecine populaire, elle a longtemps servi de remède apéritif et digestif. Elle soulageait les troubles gastro-intestinaux et était censée lutter contre la goutte. Aujourd'hui, la médecine officielle déconseille l'utilisation de cette plante qui provoque des lésions au foie.



1-6 fleurs aux anneaux foliaires supérieurs



Habitat Pelouses sèches, pentes, sur sols calcaires pauvres en substances nutritives, Europe centrale et du Sud, Afrique du Nord-Ouest, Asie du Sud-Ouest.

➤ **Plante** bruyère dégageant un parfum aromatique.
➤ **Formes** des stolons.



Épiaire officinale, bétoine officinale

Stachys officinalis

= *Betonica officinalis*

H 30-100 cm juin-août vivace

Habitat Landes, prés marécageux, prairies en montagne, Europe, Asie de l'Ouest, Afrique du Nord.

➤ **Fleurs** labiées en épi dense.
➤ **Feuilles** opposées longuement pétioles, feuilles supérieures presque sessiles.



flour labiée de 8-15 mm de long

Connu sous son ancien nom de *Betonica herba*, l'épiaire officinale n'est plus guère administrée. Il est utile lors de diarrhées, de catarrhes des voies respiratoires, d'asthme, et pour soigner les plaies. Le Romain Plinius écrit qu'en cas de doute, les médecins administraient toujours la bétoine, et le médecin personnel de l'empereur Auguste la considérait même comme un remède universel.



Thym aux chats

Teucrium marum (labiées)

H 20-30 cm avr.-août arbrisseau

Les huiles essentielles de cette plante méditerranéenne n'ont pas la même composition que celles de la germandrée petit chêne. En médecine populaire, elle était administrée en cas de maladies des bronches, de troubles gastro-intestinaux et biliaires et comme antispasmodique. Aujourd'hui, elle sert en homéopathie, surtout pour traiter des catarrhes des voies respiratoires supérieures et inférieures.



inflorescence en épi

flours aux anneaux foliaires

Habitat Iles de l'ouest de la Méditerranée, régions toujours vertes.

➤ **Arbuste** à parfum intense.
➤ **Revers** des feuilles fleuris gris.
➤ **Inflorescence** en épi.



flour de 10 mm de long





Serpolet des bergères

Thymus pulegioides ssp. *pulegioides* (labiées)

115-40 cm. Juin-oct. Semi-arbuste

Habitat Prairies et pâturages secs pauvres en substances nutritives, pinèdes. Sur sols peu calcaires. Europe.

- Plante ligneuse à la base.
- Tige quadrangulaire, rampante à dressée.

calotte de 3-6 mm de long



feuilles ovales ou 2 cm de long

tige striée en longueur



Application médicale

Une macération alcoolique en frictions soulage les rhumatismes et l'arthrite : verser 5% d'alcool à 70% sur 20 g de parties vertes et laisser macérer 10 jours.

Inflorescences de capitules serrés



62

Thym commun

Thymus vulgaris (labiées)

110-30 cm. Avt.-juin. Arbuste

Le thym frais ou séché est un condiment méditerranéen apprécié que l'on ajoute aux mets gras en raison de ses propriétés digestives. L'huile essentielle de ses feuilles contient du thymol à l'origine de son parfum. Le Grec Hippocrate le mentionnait déjà comme plante médicinale et il est également cité dans les herbiers du XVIII^e siècle. Le thym aide à calmer la toux, les troubles digestifs et fait partie des collutoires. Ne pas l'utiliser longtemps à doses élevées !



Habitat Originaire de la région méditerranéenne occidentale, cultivé comme plante médicinale et aromatique en Europe centrale.

- Arbuste nain ligneux à la base.
- Feuilles dépourvues de pétioles à odeur aromatique.

flours en grappe verticillées



flour labiale 6-8 mm de long



63



nevet foliaire pubescent

Reins floraux à blanches

Application médicale

Bain contre les refroidissements : verser 1 l d'eau bouillante sur 100 g d'herbes séchées ; laisser reposer 10 à 15 min et filtrer dans l'eau du bain. Rester 10 à 15 min et inspirer les vapeurs, puis se reposer.



Trifl  des champs

Trifolium arvense (papilionacées)

H 10-30 cm juin-sept. annuelle

Habitat Pelouses maigres, terrains saboteux, champs, bords des chemins. Europe, Afrique du Nord, Asie de l'Ouest.

- > Fleurs d'abord blanches puis roses.
- > Calice pubescent.
- > Feuilles ternées, folioles ovales minces.



calice plus long que la corolle

Le trifl  des champs est rarement utilisé comme plante médicinale. La plante en fleurs contient des tanins, une huile essentielle et des résines. En médecine populaire, il est prescrit comme remède contre la goutte, mais surtout lors de fortes diarrhées. C'est ainsi qu'il était utilisé dans l'après-guerre. Pour les préparations homéopathiques, on se sert des plantes récoltées en été.



inflorescences cylindriques

folioles pouvant atteindre 2,5 cm de long

64



Trifl  des pr s

Trifolium pratense ssp. *pratense* (papilionacées)

H 15-40 cm mai-sept. vivace

Habitat Prairies, pâturages. Sur sols riches en substances nutritives. Europe, Asie.

- > Racines peuvent atteindre 2 m de profondeur, petits tubercules.
- > Capitules sphériques   ovo ides.



fleur solitaire de 15-18 mm de long

En médecine populaire, ses capitules séchés étaient utilisés pour soigner des affections cutanées chroniques telles que les  cz mas et le psoriasis, la coqueluche et les abcès. Les fleurs renferment des combinaisons aromatiques et des acides.

Le trifl  commun était considéré, selon la « théorie des signatures », comme remède   la cataracte.



capitules de 1,5-1,7 cm de diamètre



racine blanch e sans les  poules

Capucine

Trop eolum majus (trop olac es)

grimpan e ou rampante juin-oct. annuelle

La capucine est originaire des Andes où la plante fraîche servait   désinfecter et cicatriser les blessures. Elle facilite l'expectoration des muqueuses des voies respiratoires. Ses feuilles contiennent un glucoside, la glucotrop oline, qui par hydrolyse libère des dérivés sulfurés   action antibiotique. Cette substance bloque la multiplication des bactéries et la croissance des champignons. Pour cette raison, on administre la capucine pour soigner les catarrhes des voies respiratoires supérieures et des voies urinaires. Ne pas utiliser en présence d'ulcères gastro-intestinaux, de maladies rénales et chez les enfants en bas âge.



différents coloris de fleurs les uns   côté des autres



Habitat Originelle du nord de l'Amérique du Sud, souvent cultivée comme plante d'ornement.

- > Grimpe   l'aide des pédoncules et des p tiols.
- > Fleurs et feuilles comestibles.
- > Introduite en Europe en 1684.

fleurs jaunes   rouges



65

p tiols inférieurs trap ezog



feuilles pétiolées

Application médicale

100 g de feuilles fraîches contiennent environ 300 mg de vitamine C, elles se consomment, finement coupées, avec les salades. Les fleurs comestibles constituent une décoration attrayante.



Alliaire officinale

Alliaria petiolata (crucifères)

H 30-100 cm - avr.-juin - annuelle

Habitat Surfaces de mauvaises herbes, forêts, haies, jardins, parcs. Sur sols riches en substances nutritives. Europe, Afrique du Nord-Ouest, Asie du Sud-Ouest.

- Feuilles broyées sentent l'ail.
- Feuilles inférieures réniformes.

pétales de 5-7 mm de long



66



feuilles supérieures cordiformes

feuilles pétiolées

Usage culinaire

Les feuilles fraîches de l'alliaire officinale sont récoltées du printemps à l'automne et se marient bien, finement coupées, à des salades vertes du midi : elles leur prêtent un léger goût d'ail sans toutefois en avoir l'odeur !

L'alliaire officinale dont on utilise les feuilles fraîches se situe entre la plante médicinale et le condiment. La médecine officielle ne la reconnaît pas. En médecine populaire, on tire profit de l'effet légèrement antibiotique des dérivés sulfurés de glucosides : on applique un cataplasme de cette plante sur les plaies cicatrisant mal, et on prépare des gargarismes pour les catarrhes de la bouche. Riche en provitamine A et vitamine C, elle s'accommode bien avec les salades d'herbes sauvages.



silique quadrangulaire écartée

graines en grappes terminales



Raifort

Armoracia rusticana (crucifères)

H 60-120 cm - mai-juil. - vivace

Le goût piquant de la racine du raifort est dû aux essences de moutarde. Le raifort est diurétique, digeste et favorise l'irrigation sanguine. La racine fait partie intégrante des médicaments en cas de grippe et lors d'infections des voies urinaires. La médecine populaire propose de nombreuses applications externes pour rhumatismes, plaies, piqûres d'insectes et maux de tête. Ne pas utiliser en cas d'ulcères gastro-intestinaux et affections rénales.

grappes de fleurs dépassant les feuilles bassales

racine charnue

feuilles supérieures amincies, dentées

Habitat Terrains vagues, colonies de mauvaises herbes, forêts, jardins. Subspontané à partir de cultures sur sols riches en substances nutritives.

- Siliques presque sphériques.
- Feuilles bassales pouvant atteindre 1 m de long.
- Grappes à fleurs abondantes.



flours de 5-6 mm de diamètre



67

Bourse-à-pasteur

Capsella bursa-pastoris (crucifères)

H 30-70 cm - janv.-déc. - annuelle à bisannuelle

Cette herbe insignifiante se fait remarquer dès l'apparition de ses fruits. Les parties vertes renferment des flavonoïdes, différents acides et des sels, ainsi qu'un peptide hémostatique. La bourse-à-pasteur servait donc de cicatrisant des plaies superficielles, lors des saignements de nez ou de l'utérus. En médecine populaire, elle est utilisée sous forme d'infusions dépuratives.

siliques triangulaires à cordiformes



tige pourvue de silques longuement pédonculées

feuilles supérieures engainant le tige



Habitat Terrains vagues, colonies de mauvaises herbes, jardins, bords des champs. Sur sols riches en substances nutritives. Presque dans le monde entier.

- Indicateur d'azote.
- Plante pionnière.
- Jusqu'à 40 000 graines par plante.



pétales de seulement 3 mm de long



Cardamine, cresson des prés

Cardamine protensis (crucifères)
H 10-60 cm. av.-juin vivace

pétales blancs, spots à violettes

Habitat Prairies et prés de fauchage humides, forêts fluviatiles, berges, prairies marécageuses. répartition Nord.

La mousse à la base des feuilles provient du cerpoce écumeux et garantit la sécurité du développement de ses larves. En homéopathie, la plante sert à soutenir une thérapie classique du diabète. En médecine populaire, la teneur relativement élevée des feuilles en vitamine C joue un rôle important. On les ajoutait aux salades et elles servaient de dépuratif.

➤ Souvent, à la base des feuilles, ombes de mousse ébrillant la lame du cerpoce écumeux.
➤ Fleurs blanches, roses ou violettes.

pétales pouvant atteindre 2 cm de long



silicules en forme de bâtonnet de 1 mm d'épaisseur

68



Cranson officinalis

Cochlearia officinalis (crucifères)
H 20-50 cm. av.-août bisannuelle à vivace



Habitat Pelouses sèches sur les côtes de la mer du Nord et de la mer Baltique, subspontanée à partir de cultures.

Fleurs légèrement parfumées

Fleurs en grappes serrées

Grâce à sa teneur élevée en vitamine C, cette plante était appréciée des marins, car elle constituait un bon remède contre le scorbut. En médecine populaire, elle était considérée comme digestive et diurétique ; on la consommait en cas de manque d'appétit, de goutte, de rhumatismes et de troubles de l'estomac. Les feuilles écrasées servaient, en outre, de cataplasme sur les abcès.

➤ Feuilles persistantes.
➤ Tige à sillons anguleux.
➤ Feuilles basales charnues.

pétales de 3-7 mm de long



feuilles basales charnues



Fusain

Eunymus europaeus var. *europaeus* (célastracées)
H 5,50-3 m. mai-juin arbuste

Ses fruits remarquables contiennent des glucosides cardiotoniques, des alcaloïdes, des amers, des tanins et des lectines. En raison de leur toxicité, les fruits ne sont plus utilisés en médecine, mais on fabrique des remèdes homéopathiques à base de cette plante. Autrefois, on l'employait pour les troubles cardiaques, son utilisation contre les poux et les sarcoptes était cependant plus développée.



capsule quadrilobée éclatante

graines

capsule mûre d'un rouge-rouge et orange remarquables

feuilles ovales finement dentées

Habitat Lisières, haies, forêts fluviatiles, rives des ruisseaux. Sur sols riches en substances nutritives, Europe, Asie Mineure.

➤ Jeunes rameaux verts quadrangulaires étroitement ailés.
➤ Feuilles opposées.

pétales minces pouvant atteindre 5 mm de long



69



Frêne à fleurs

Fraxinus ornus (oléacées)
H 6-15 m. av.-mai arbre



La manne de la Bible n'a en commun avec la manne du frêne à fleurs que le nom. Le jus d'écorce séchée était recherché dès le Moyen Âge ; selon les textes, Venise importait la manne de Sicile dès le 12^e siècle. Le constituant principal de cette manne est le mannitol, un alcool de glucose utilisé comme laxatif léger et remplaçant le sucre pour les diabétiques.



manne provenant du jus séché de l'écorce



Habitat Forêts de feuillus mixtes en Europe du Sud et Asie Mineure.

➤ Cultivé en Sicile, feuilles enduques.
➤ Fruits ligulés pendents.

pétales linéaires de 5-6 mm de long



Aspérule odorante

Galium odoratum (rubiacées)

H 15-30 cm mai-juin vivace à

Habitat Sous-bois herbeux de forêts de feuillus et mixtes sur sols aérés riches en humus. Europe, Asie.

La plante **moisie** peut provoquer des hémorragies internes. Aditif pour punch, provoque maux de tête après consommation abondante.

corolle en forme d'entonnoir avec 4 lobes



feuilles en verticilles

Dans un herbier irlandais du **xviii^e siècle**, l'aspérule odorante est recommandée dans la guérison des furoncles et des abcès. La plante cueillie peu avant sa floraison contient une substance se transformant au séchage en coumarine, dont l'odeur est caractéristique. En médecine officielle, cette herbe est utilisée lors d'affections veineuses ; en médecine populaire, les applications sont plus larges : états d'inquiétude, insomnies, troubles cardiaques, hémorroïdes. Ne pas employer simultanément avec des médicaments régulant la circulation sanguine et pendant la grossesse.

fleur de 4-6 mm de diamètre



Application médicale

Tisane somnifère : verser l'eau bouillante sur 1 g. à c. d'herbe par tasse et filtrer au bout de 5 min ; ajouter du miel et boire immédiatement. Ne pas consommer en grandes quantités.

Gaillet gratteron

Galium aparine (rubiacées)

H 50-200 cm mai-oct. annuelle

On a mis au jour de grandes quantités des fruits du gaillet gratteron dans les villages du Néolithique.

Les habitants les récoltaient probablement pour faire tourner le lait destiné à la fabrication du fromage. En médecine populaire, le gaillet gratteron soulageait les affections cutanées, les ulcères externes et internes. Il était également utilisé comme diurétique et en cas de maladies de la vessie.

feuilles et tiges rugueuses



feuilles en verticilles

Habitat Colonies de mauvaises herbes, bûchers, haies, terres incultes. Sur sols riches en substances nutritives. Presque dans le monde entier.

Grime à l'aide de ses soies adhérentes rugueuses. Tige lèche. Indicateur d'argile.

Reurt de seulement 2 mm de diamètre



Ibérus amer

Iberis amara (crucifères)

H 10-40 cm mai-sept. annuelle à bisannuelle à

Les parties vertes de la plante en fleur stimuleraient la sécrétion de suc gastrique et de bile. Elles possèdent également des propriétés antibiotiques, mais sont légèrement toxiques en raison de leur teneur en cucurbitacines amères.

L'homéopathie a recours aux graines pour remédier aux troubles du rythme cardiaque et fortifier le cœur. Cette plante était connue dès l'Antiquité.

inflorescence jeune en forme d'ombelle



inflorescence en ombelle

Habitat Lisières des champs, champs de céréales, vignobles. Europe de l'Ouest, du Sud, rare en Europe centrale. Plante ornementale.

Plante légèrement pubescente. Feuilles allongées coniques, dentées.

petites de tailles inégales



Houx

Ilex aquifolium (aquifoliacées)

H 1-6 m. avr.-juin. arborescent 34

Habitat Forêts. Sur sols
saboteux ou pierreux.
Europe de l'Ouest,
du Sud, centrale,
Afrique du Nord-Ouest.

La limite orientale
de l'habitat traverse
l'Allemagne.
Fleurs mâles et femelles
sur des pieds différents.



72

Ce ne sont pas ses baies toxiques mais ses feuilles qui suscitent l'intérêt des guérisseurs. En dilution homéopathique, elles sont administrées lors d'affections grippales, conjonctivites et autres catarrhes oculaires. En médecine populaire, elles servaient de fébrifuge et entraient dans le traitement des rhumatismes et de la bronchite. La thérapie des quintessences florales de Bach préconise « Holly » contre l'irritation et l'agressivité.



Cresson de fontaine

Nasturtium officinale (crucifères)

H 20-80 cm. mai-oct. vivace

Habitat Rivières,
sources, fossés.
Uniquement dans l'eau
froide. Presque dans
le monde entier.

Égoutement des formes
complètement
immergées.
Partiellement
persistante.
Connue dès le Moyen Âge
comme légume d'hiver.



Les feuilles de cette herbe contiennent des essences de moutarde, de la vitamine C et des minéraux. En médecine populaire, les feuilles fraîches sont très appréciées en salade ou en cure de printemps. Autrefois, on les employait également contre le scorbut. Le cresson de fontaine est apéritif et digestif, diurétique et antibiotique. Il est régulièrement mentionné dans les herbiers du Moyen Âge.



Oliver

Olea europaea ssp. *europaea* (oléacées)

H 6-15 m. mai-juin. arbre

Dans la région méditerranéenne, on connaît les tisanes des feuilles d'olivier, mais on utilise généralement l'huile contre la constipation et, mélangée à de l'ail, contre les douleurs articulaires et musculaires. En médecine, elle sert de porteur de substances liposolubles et permet de traiter les affections cutanées. L'huile d'olive est un aliment à teneur élevée en acides mono- et poly-insaturés. En thérapie des quintessences florales de Bach, « Olive » aide contre l'épausément.



Habitat Maquis
persistants, mais
principalement
en culture. Région
méditerranéenne.

Plante de culture
très ancienne.
Persistant.
Huile comestible
très saine.



73

Usage culinaire

Vinaigrette : mélanger
2 échalotes très
finement coupées,
des pousses d'ail
à volonté, moutarde
et vinaigre, saler et
poivrer. Laisser un peu
reposer, puis ajouter
50 ml de bonne
huile d'olive extra-
vierge pressée à froid.





Radis cultivé

Raphanus sativus (crucifères)

H 30-80 cm mai-oct., annuelle à bisannuelle

Habitat Cultivé dans le monde entier dans différentes variétés.

- » Plante couverte de poils rugueux.
- » Racine charnue très différente selon le variétés.
- » Silique pouvant atteindre 9 cm de long.

gétales aux veines ombellées



gétales blanches au fil

feuilles profondément incisées

74



Application médicale

Sinap pour la toux : râper un grand radis, mélanger avec 3 à 4 c. à s. de miel. Couvrir et laisser reposer environ 24 h, puis presser. Prendre le jus par cuillerées.

Herbe aux gouteux

Aegopodium podagraria (ombellifères)

H 50-90 cm mai-août vivace

Pour les jardiniers, l'herbe aux gouteux est une mauvaise herbe. Elle était toutefois très appréciée en médecine populaire. De vieux herbiers la recommandent comme remède contre la goutte assez répandue au grand orteil (podagre). Le tisane diurétique guérissait les rhumatismes et les inflammations, elle aide par ailleurs lors de diarrhées et d'hémorroïdes (en bain). Les feuilles fraîchement écrasées calment les piqûres de moustiques et les petites blessures cutanées. Rhumatismes et goutte sont également les indications en homéopathie.

Habitat Forêts humides, jardins, parcs, berges. Sur sols riches en substances nutritives. Europe, Asie de l'Ouest.

- » Se répand en masses.
- » Tiges creuses sillonnées.
- » Jeunes pousses en salade.

ombellées avec 15-25 petites ombelles



fleur solitaire de seulement 3 mm de diamètre



75



feuilles 2 fois ternées

Application médicale

Contre les rhumatismes, verser de l'eau bouillante sur environ 2 c. à s. de jeunes feuilles fraîches por tasse et laisser reposer 10 min ; filtrer, boire 1 tasse par jour.



Ammi majus des boutiques

Ammi majus (ombellifères)

H 30-100 cm juil.-oct. annuelle

Habitat Terrains vagues, friches, bords des chemins. Région méditerranéenne, Asie du Sud-Ouest, en Europe centrale seulement subspontanée.

- Ombelles comptant jusqu'à 60 rayons.
- Plante glabre.

involucre de l'ombelle divisé en trois



rayons des ombelles écartés

La médecine populaire utilise ses fruits qui n'ont pourtant aucune propriété. En médecine officielle, la drogue ou le dérivé de coumarine isolé, le méthoxalène, sont utilisés pour guérir les affections cutanées, comme le psoriasis et les problèmes de pigmentation. Le méthoxalène peut être activé par les rayons ultraviolets.

feuilles supérieures 30- à tripennées



76



Khella, herbe aux cure-dents

Ammi visnaga (ombellifères)

H 30-100 cm avr.-août annuelle

Habitat Champs humides de mauvaises herbes, pâturages. Asie du Sud-Ouest, sud de la région méditerranéenne.

- Rayons des ombelles utilisés comme cure-dents.
- Toutes les feuilles tripennées, folioles très minces.

ombelle à 30-150 rayons



ombelle large

ombelle rigide en période de fructification

folioles très fines

Les Égyptiens connaissaient l'effet antispasmodique de ses fruits : la khelline détend les muscles qui entourent les bronches, l'estomac, les intestins, les voies biliaires et urinaires. La visnagine élargit les artères coronaires sans influencer les vaisseaux périphériques. Autrefois, l'herbe était employée contre l'angine de poitrine ; on n'y a plus guère recours aujourd'hui en raison de ses effets secondaires.



Cerfeuil cultivé

Anthriscus cerefolium ssp. *cerefolium* (ombellifères)

H 30-70 cm mai-août annuelle

ombelle en floraison

ombelle en fructification



La plante fraîche contient des flavonoïdes et une huile essentielle (estragol). On la consommait en soupe, crue ou en jus pressé comme cure de printemps. Le cerfeuil est digestif et diurétique. On appliquait par ailleurs son jus sur les eczéma et les plaies. Les Égyptiens appréciaient tant cette plante qu'ils déposèrent un petit panier de ses graines dans la tombe de Toutankhamon.

fruits dressés, noirs

feuilles 2-3 fois pennées



Habitat Originelle d'Europe du Sud-Est, Asie, mais cultivée en Europe centrale et de l'Ouest dès le 1^{er} siècle.

- Feuilles également utilisées comme condiment.
- Plante pubescente au parfum légèrement anisé.

petites ombelles à pédoncule court



77



Céleri

Apium graveolens (ombellifères)

H 30-100 cm avr.-oct. bisannuelle

En cuisine, on emploie son tubercule et ses tiges foliaires, mais son plus important potentiel curatif se trouve dans ses graines, qui contiennent une huile essentielle complexe. Son infusion est diurétique, apéritive et digestive, mais ne stimule pas le désir sexuel comme on le supposait autrefois. Le jus des tubercules bouilli avec du sucre servait d'antitussif. Ne pas utiliser en cas d'inflammation rénale.

péricarpe à 3 osseoles



sloup (entre le trou oléaire à partir du tubercule)



Habitat Prairies humides, largement cultivé.

- Préfère les sols salins.
- Plusieurs variétés de légumes.
- Plante à odeur intense.



ombelle à pédoncule court à sessile

Busserole

Arctostaphylos uva-ursi (éricacées)

H 10-60 cm mars-juil. arbrisseau

Habitat Pinèdes claires, landes d'arbustes noirs. Sur sols secs. Europe, Asie, Amérique du Nord.

- **Persistant.**
- **Arbuste** noir rampant.
- **Rameaux** pouvant atteindre 1,50 m de long.



78



Feuilles coriaces, surface lustrante



extrémités des lobes florales recouvertes d'un duveteux de rougeâtre

inflorescence en grappes



baies avec style persistant

Dès le ^{III}^e siècle, des herbiers anglais évoquent la busserole : en Europe centrale, elle s'affirme plus tardivement comme plante médicinale. Les médecines populaire et officielle administrent l'infusion des feuilles en cas d'inflammations des voies urinaires. Bien que les constituants soient bien identifiés, le mécanisme de ses effets est toujours méconnu. Une autre application reposerait sur la teneur en tanins : la busserole calme les diarrhées. Ne pas utiliser pendant la grossesse.

Aronie

Aronia melanocarpa var. *melanocarpa* (rosacées)

H 20-100 cm mai-juin arbrisseau

C'est seulement depuis peu que l'aronie est considérée comme une plante médicinale. La chair rouge de ses fruits se distingue par une grande teneur en phénols (tanins), ainsi qu'en vitamines K et C. Les phénols sont antioxydants et préviendraient cancer et affections des vaisseaux coronaires. Dans la pharmacopée russe, les baies sont employées comme remède à l'hypertension et certaines maladies cutanées.



fruits noirs mûrs

Habitat Originaire des régions humides d'Amérique du Nord, culture en Europe de l'Est, plante horticoles.

- **Feuilles** caduques.
- **Feuilles** allongées ovales, effilées, finement dentées.

Reurs de 1 cm de diamètre



79

Paprika, piment

Capsicum annuum (solanacées)

H 20-50 cm juin-sept. annuelle à biannuelle

Outre la vitamine C, les fruits du paprika contiennent différents constituants piquants. Le jus pressé provoque de fortes rougeurs sur la peau. Compresses, teintures et cataplasmes favorisent l'irrigation sanguine et la guérison des rhumatismes et des tensions musculaires. Le condiment en poudre stimule la sécrétion salivaire et la digestion.



leurs blanches et fruits sur la plante simultanément

fruit du piment d'Espagne

fruit du piment



Habitat Originaire d'Amérique centrale, cultivé dans le monde entier. Région méditerranéenne, Europe de l'Est et de l'Ouest.

- **Différentes variétés**, également comme légume.
- **Feuilles** longuement pétioles.
- **Sève**, et non siliques dans le sens botanique.

pétales coulés





Bryone dioïque

Bryonia cretica ssp. *dioica* (cucurbitacées)

H 2-4 m juin-sept. viscéreux

Habitat Haies, jardins, bords des chemins, terres incultes sur sols riches en substances nutritives. Europe du Sud et centrale, Afrique du Nord.

- Vitis avec point d'inversion.
- Fleurs mâles et femelles sur plantes différentes.
- Fleurs mâles en grappes, fleurs femelles par 2-5 en ombelles.



fleurs mâles montrant des veines vertes

80



racines de forme humaine



Le saviez-vous ?

Au Moyen Âge, la « mogie » d'un remède était au moins aussi importante que son efficacité pharmacologique. La racine ressemblant à un être humain, on l'appréciait comme remède pour de nombreuses maladies humaines.

La bryone dioïque est une plante très toxique ! Au Moyen Âge, on s'accommodait de ce risque et l'utilisait pour provoquer nausées fortes et diarrhées. Les constituants de la racine irritent les muqueuses du tube digestif. En usage externe, on utilisait la racine contre les rhumatismes et la goutte. En raison de la dilution, il n'existe plus aucun risque d'intoxication dans les préparations homéopathiques. Ces dernières sont administrées lors d'inflammations des voies respiratoires, du foie, de la plèvre et du péritoine.



baies de 5-8 mm de diamètre

fleur femelle



Cumin des prés

Carum carvi (ombellifères)

H 30-80 cm mai-juillet, bisannuelle



2 péricarpes jaunissant après 2-3 mm de long



Les huiles essentielles de ses fruits donnent son goût caractéristique à ce condiment, traditionnellement apprécié avec les mets à base de chou. Le cumin est digestif, antispasmodique et carminatif. La tisane de cumin calme les troubles légers de la région gastro-intestinale. Selon la médecine populaire, il faciliterait le flux du lait maternel.

paire de folioles la plus inférieure opposée



Habitat Prés et pâturages, bords des chemins. Sur sols riches en substances nutritives. De l'Europe à l'Asie, Afrique du Nord.

- Fruits écrasés dégagent une odeur aromatique.
- Tiges anguleuses, feuilles pennées.
- Petites ombelles à pédicelle de longueur inégale.

corolle blanche à rougeâtre



8-16 petites ombelles par antécube

81



Pirole en ombelle, herbe à pisser

Chimaphila umbellata (pirolacées)

H 10-20 cm juin-août viscéreux

Ses parties vertes contiennent des tanins, des flavonoïdes et des principes actifs (arbutine) soulageant les inflammations des voies urinaires. Alors qu'elle est employée en Europe tout au plus en homéopathie, la pirole en ombelle est connue en Amérique du Nord comme remède des Indiens. Elle est administrée en cas d'affections rénales et vésicales, de troubles de la menstruation, de rhumatismes et de maladies cutanées.



feuilles apparemment en rosette



fleurs blanches à roses



Habitat Pinèdes claires, Europe du Nord, de l'Est et centrale jusqu'en Asie, Amérique du Nord.

- Rhizome rampant.
- Feuilles persistantes.
- Fleurs inclinées.

pétales de 5-6 mm de long



Citronnier

Citrus limon (rutacées)
H 5-10 m mars-sept. arbre

Habitat Originale du nord de l'Inde, cultivé aujourd'hui dans le monde entier. Région méditerranéenne.

- Arbre persistant.
- Épines fréquentes aux aisselles foliaires.
- Feuilles opposées.



calice et des pétales rose

feuilles ovales, coriées à la base

peau du fruit avec huile essentielle



La chair du citron contenant deux fois plus de vitamine C que l'orange, elle constitue un bon moyen prophylactique contre les refroidissements. En médecine, on utilise la peau des fruits non mûrs, car elle contient une huile essentielle, des flavonoïdes amers et des acides organiques. La peau séchée ou son huile entrent dans la composition de nombreuses tisanes médicinales ou fruitées. La médecine populaire connaît d'autres applications reposant sur ses effets antiseptiques.

82



Application médicale

Pour les maux de gorge, un mélange de jus de citron frais et d'eau chaude à parts égales. Pour les refroidissements, une boisson composée de jus de citron, d'eau chaude (1 part pour 2), d'ail écrasé et de cannelle.

Oranger amer

Citrus aurantium (rutacées)
H 4-5 m mars-mai arbre

pétioles nettement ailés



Habitat Originale d'Aïe du Sud-Est, cultivé dans la région méditerranéenne.

- Petit arbre avec couronne arrondie.
- Persistant.
- Épines aux aisselles foliaires.



pétales tachetés de sombre



fruits sphériques jaunes à orange

jusqu'à 20 étamines

Presque toutes les parties de l'orange amère sont utilisées en médecine : la peau, les fruits non mûrs, les fleurs et les feuilles ou leur huile. Les fleurs donnent des tisanes aromatiques qui calment et soulageraient la toux. La peau amère du fruit est apéritive et digestive. Les huiles sont employées en cosmétique et dans les boissons.



Liseron des champs

Convolvulus orvensis (convolvulacées)
H 20-80 cm juin-sept. vivace

Le liseron des champs n'est plus guère utilisé comme laxatif, car il existe aujourd'hui de meilleures préparations. Les glucosides résineux, les tanins et les flavonoïdes de ses feuilles sont trop irritants pour les intestins. En homéopathie, on administre la plante en fleurs fraîche pour les douleurs du dos. Même sainte Hildegarde de Bingen estime que le liseron n'est pas utile.

fleurs s'épanouissant une seule journée

feuilles sagittées

fleurs longuement pédonculées

bourdon de fleur



83



Habitat Champs, jardins, vignobles, bords des chemins, bords des rivières. Réparti presque dans le monde entier.

- Plante pionnière, indicatrice d'engrais.
- Racine atteignant presque 2 m de profondeur.
- Mauvaise herbe résistante.

corolle en entonnoir pouvant atteindre 2,5 cm de long



Coriandre cultivée

Coriandrum sativum (ombellifères)

H 20-60 cm juin-août annuelle

Habitat Terrains vagues, colonies de mauvaises herbes, champs. Sol très riches en substances nutritives. Originaire de l'est de la région méditerranéenne, cultivé presque dans le monde entier.

➤ **Piante dégageant une odeur désagréable.** Feuilles des feuilles aromatisées en bœuf, minces en herbe.

ombelles à 2-5 rayons



Les parties vertes fraîches de la coriandre sont très appréciées dans la cuisine thaïlandaise. Les graines font partie du curry et du mélange d'épices pour pain d'épices. Elles contiennent des huiles essentielles (jusqu'à 75 % de linalol) et d'autres substances dont les parts varient. La coriandre est digestive, car elle stimule la salivation et la sécrétion de suc gastrique. Elle est carminative, soulage les lourdeurs et les crampes de l'estomac et des intestins. De nombreux mélanges de tisanes contiennent les parties vertes séchées pour donner du goût.



feuilles supérieures avec segments minces



fruits globuleux carinés

fleurs blanches à rose clair

84



Application médicale

Tisane carminative : broyer des graines d'anis (1 part), de fenouil (2 parts), de coriandre (1 part) et de cumin (1 part). Verser de l'eau chaude sur 2 c. à c. de ce mélange. Filtrer au bout de 10 min.

Aubépine épineuse

Crataegus laevigata (rosacées)

H 4-10 m mai-juin arbrisseau

Du point de vue botanique, on distingue l'aubépine à un style et celle à deux styles, mais leurs effets sont les mêmes : les fleurs et les jeunes extrémités des rameaux contiennent des flavonoïdes et différents acides. Les médicaments contenant de l'aubépine et les préparations à base de digitale ont des effets similaires et sont tous deux uniquement prescrits sur avis médical. Ils préviennent les troubles du rythme cardiaque et aident le cœur affaibli par l'âge. En médecine populaire, les fruits sont consommés en compote pour soulager les diarrhées.

feuilles ovales, peu découpées



étamines remarquables



fleur à 2 styles



85

inflorescence ombelle

fruits globuleux à ovaires



Application médicale

Sur avis du médecin, la tisane sert de cure pour tonifier le cœur : verser de l'eau chaude sur 2 c. à c. de fleurs par tasse. Filtrer après 20 min. et boire une tasse 3 à 4 fois par jour.



Cumin de Malte

Cuminum cyminum (ombellifères)

H 20-30 cm june-juillet, annuelle



fruits allongés cannelés

Habitat Originaire d'Égypte et d'Asie du Sud-Ouest, cultivé principalement en Espagne, France, Sicile.

Le cumin de Malte est une très ancienne plante médicinale et aromatique déjà recommandée en Égypte en cas de troubles du système digestif, de toux et de maux de dents. Au Moyen Âge, son utilisation était sensiblement la même. Dans son habitat d'origine, les fruits servaient à stimuler les règles et, à forte dose, comme abortif.



feuilles finement pennées

flours blanches à roses



86



Cognassier

Cydonia oblonga (rosacées)

H 4-8 m mai-juin arbre

Habitat Originaire d'Asie du Sud-Ouest, cultivé presque dans le monde entier comme arbre fruitier.

flours rosâtres, blanches à roses clair

Les fruits crus du cognassier ne sont pas comestibles, mais se prêtent très bien à la fabrication de gelées et de confitures. En médecine populaire, le jus est employé en gargarismes ou en bains de bouche, lors de blessures et d'inflammations.

Les mucilages gonflés contenus dans les enveloppes des graines servent d'antitussif et soignent gorgeuses et crevasses cutanées.



fruits velus comestibles aux pétales

pétales pouvant atteindre 3 cm de long



Datura stramoine

Datura stramonium (solanacées)

H 30-120 cm juin-oct., annuelle

L'aspect repoussant de son fruit fait que les intoxications sont relativement rares. Depuis peu, les mises en garde relatives à l'emploi abusif de cette drogue à alcaloïdes se multiplient. L'espèce fut introduite en Europe seulement au XIV^e siècle, puis s'est répandue très rapidement. Autrefois, on utilisait les feuilles séchées en médecine pour traiter l'asthme, les toux spasmodiques et la maladie de Parkinson. L'homéopathie administre les préparations de plantes fraîches pour les inflammations avec fortes fièvres, les catarrhes des yeux et les maladies psychiques.



gittes à lobes pointus

corolle en entonnoir

Habitat Ébouillis, terres incultes, bords des chemins. Originaire d'Amérique centrale, plante ornementale, rarement subspontanée en Europe.

- Feuilles pouvant atteindre 20 cm de long.
- Calice à long tube angulaire.
- Flour attirant les papillons de nuit.



87

fruit : capsule munie d'épines



graines poivre noires écorçables

Le savez-vous ?

Le datura est souvent mentionné dans les textes rendus d'interrogatoires des procès de sorcellerie. Il était l'un des composants de ce qu'on appelle les pommades des sorcelleries, aux vertus aphrodisiaques.



Carotte sauvage

Daucus carota (ombellifères)

H 30-100 cm juin-sept. bisannuelle

Habitat Prairies, terrains vagues, bords des chemins, rimbais sur sols secs. Originative d'Asie, cultivée et subspontanée dans le monde entier.

La carotte n'est pas une plante médicinale à proprement parler, mais un aliment très sain en raison de sa teneur élevée en provitamine A et en vitamines B et C. Autrefois, le jus frais constituait un vermifuge pour les enfants, alors que les carottes cuites calmaient la diarrhée (teneur élevée en pectine). Les herbiers tenaient la forme sauvage de la carotte pour plus efficace que les formes horticoles. Les graines étaient considérées comme diurétiques.

- Les carottes horticoles ne fleurissent généralement pas.
- Feuilles 2-3 fois pennées, folioles minces.

ombelle à fleur centrale isolée



bractées de l'ombelle disséminées

ombelle avec fruits (= nid d'oiseau =)



88



racine pivotante tubérisée de la carotte cultivée

flours de 5 mm de diamètre

Application médicale

La cure de jus de carotte pressé déshimolique et fournit au corps des vitamines. Les combinaisons carotte/brocoli, carotte/tomate/concombre ou carotte/fruits frais sont bénéfiques. Ajouter un peu d'huile ou de crème fraîche pour faciliter l'absorption de la provitamine A.

Herbe à la rosée

Drosera rotundifolia (droseracées)

H 5-20 cm juin-août vivace

Toutes les droseracées sont rares et protégées. Outre des flavonoïdes et des acides, les feuilles de l'herbe à la rosée contiennent des naphthoquinones (combinaisons aromatiques). Les médecines officielle, populaire et l'homéopathie la prescrivent contre les fortes toux spasmodiques. La médecine populaire l'employait en usage externe contre les verrues, les œils-de-perdrix et les taches de rousseur.



gouttières de mucilage sur les tentacules

feuilles se réfléchissant sur elles-mêmes

petiole

feuilles pétiolant les insectes

Habitat Uniquement dans les tourbières ombragées et de plaine, spondes humides, près de sources. Europe du Nord, Asie, Amérique du Nord.

- Plante insectivore.
- Toutes les feuilles basales.

petales de 5 mm de long



89

Panicaut champêtre

Eryngium yuccifolium (ombellifères)

H 15-60 cm juil.-sept. vivace

Ses racines et ses feuilles renferment des saponines, des flavonoïdes et des acides. Son efficacité étant douteuse, le panicaut champêtre n'est utilisé qu'en médecine populaire. Sa racine soulagerait les troubles de la vessie et des reins. Ses feuilles calmeraient les affections des voies urinaires et seraient utiles en cas de formation de calculs, de toux et de bronchite. La médecine populaire méditerranéenne emploie aussi le chardon des dunes apparenté, aujourd'hui protégé.

bractées pointues et longues

de toux et de bronchite.

La médecine populaire méditerranéenne

emploie aussi le chardon des dunes apparenté,

aujourd'hui protégé.



feuilles épineuses

flours on globe de 15 mm de diamètre



Habitat Bords des chemins, pelouses moirées, rimbais. Principalement région méditerranéenne, mais également Europe centrale et Asie du Sud-Ouest.

- Flours solitaires insignifiantes.
- Feuilles coriaces rigides.
- Finis bractées pointues sous les petites ombelles.



Sarrasin, blé noir

Fagopyrum esculentum (polygonacées)

H 20-50 cm juin-oct. annuelle

Habitat Originale d'Asie centrale, en fougère généralement cultivée, rarement subspontané en bordure des chemins.

La présence de sarrasin chez les Scythes au début de l'âge du fer a été attestée, mais la plante est probablement encore plus ancienne. Au Moyen Âge, le sarrasin était déjà largement répandu. Ses fruits ne se prêtent pas à la fabrication du pain, mais permettent de « rallonger » la farine. Il était d'usage de les consommer sous forme de gruau. En médecine, on utilisait les feuilles contenant la fagopyrine et le glucoside rutine. En médecine populaire, le sarrasin servait de remède aux problèmes circulatoires et de prophylaxie contre l'artériosclérose.

- **Tonique** pour les animaux de pâturage.
- **Rige rouge.**
- **Jaune blanc à rose.**
- **Cultivé** par champs entiers comme fournisseur d'amidon.



Inflorescence de 2-3 mm de long

90



Fleurs en épis serrés

Application médicale

La tisane de sarrasin est un prophylactique contre l'artériosclérose : faire bouillir 1 min 1 c. à c. d'herbe broyée par tasse et laisser reposer 10 min. Boire 2 à 3 tasses par jour pendant 1 mois environ.

Reine des prés

Filipendula ulmaria (rosacées)

H 50-150 cm juin-sept. vivace

Ses fleurs, qui dégagent une agréable odeur douceâtre, contiennent des huiles essentielles, des flavonoïdes et des tanins. L'aldéhyde salicylique de son huile était le modèle de l'aspirine, analgésique connu dans le monde entier. L'infusion des fleurs séchées est sudorifique et on la boit lors de refroidissements fébriles (cure de transpiration). La médecine populaire recourt également à son infusion pour les troubles de la vessie et des reins. La reine des prés est enfin recommandée comme remède aux rhumatismes et à la goutte et favoriserait la cicatrisation. Une trop forte dose peut provoquer des troubles gastriques ; déconseillée aux patients hypersensibles au salicylate.

Les fleurs ont des formes de taille différentes



Habitat Fossés, ruisseaux, herbes, sources, forêts fluviales, prairies humides. Europe, Asie.

- **Péduncules plus courts** à l'intérieur des inflorescences qu'à l'extérieur.
- **Fleurs très parfumées.**
- **Mêmes constituants** que l'aspirine.

petites fleurs atteignant 5 mm



91

Inflorescence plus haute à l'extérieur qu'à l'intérieur



fruits amers

Application médicale

Tisane sudorifique : verser l'eau bouillante sur 1 à 2 c. à c. de fleurs séchées par tasse et laisser reposer 10 min. Filtrer et boire de suite.



Fraisier des bois

Fragaria vesca var. *vesca* (rosacées)

H 5-20 cm. avr.-juill. vivace

Habitat Forêts claires, rivières. Sur sols riches en substances nutritives. Europe, Asie.

Les fruits du fraisier des bois ont beau être délicieux, le pouvoir curatif de cette plante se trouve dans ses feuilles. Elles contiennent des tanins en abondance, un peu d'huile essentielle et des flavonoïdes. En médecine officielle, elles ne jouent aucun rôle, mais sont souvent ajoutées à de nombreux mélanges de tisanes curatives (parfois avec des fruits séchés). En médecine populaire, les feuilles et les racines étaient recommandées contre les diarrhées, les maux de gorge, mais également contre les rhumatismes, la goutte et les maladies du foie.

» **Péduncules velus.** Développement des tiges avec « plante-fille ».

corolle de 10-15 mm de diamètre



fruits succulents



92



feuilles ternées dentées



fruits se détachant du calice



Application médicale

Tisane à boire ou pour gargarismes : verser de l'eau bouillante sur 1 à 2 c. à c. de feuilles par litre et laisser reposer 15 min. Filtrer et boire immédiatement ou utiliser en gargarisme.

Bourdaine

Rhamnus frangula (rhamnacées)

H 1-4 m. mai-juin. arbrisseau ou arbre à

La bourdaine est très toxique et ne doit en aucun cas être utilisée en automédication. La médecine populaire emploie son écorce depuis le Moyen Âge comme laxatif puissant, et dangereux, car les principes actifs empêchent la résorption de liquides provenant du gros intestin. On l'utilisait aussi comme aménageant et en abusait comme abortif.

drupes de 8 mm de diamètre



fruits d'abord rouges puis noirs

feuilles elliptiques larges



Habitat Marais, forêts fluviales, forêts claires et haies. Sur sols humides à détrempés. Europe, Afrique du Nord, Asie.

» Feuilles caduques alternes.
» Rameaux dépourvus d'épines.
» Fleurs et fruits simultanément.

fruits minuscules en corbeille



93

Benoîte des ruisseaux

Geum rivale (rosacées)

H 30-70 cm. avr.-sept. vivace

Sa racine renferme des tanins et une huile essentielle. Lors du séchage, elle libère de l'eugénol, contenu également dans les clous de girofle. En médecine populaire, elle soigne les diarrhées, les troubles digestifs, le manque d'appétit et entre dans la composition de gargarismes et de bains de bouche, en cas de toux et d'affections de la bouche et de la gorge.

gros rhizome



fruits inclinés pouvant atteindre 15 mm de long



fruits exsufflants dotés d'un long style

détail du style



Habitat Prés détrempés, prairies marécageuses, fossés, ruisseaux, forêts fluviales. Europe centrale, Asie, Amérique du Nord.

» Pétales blancs à roses.
» Tige dressée très velue.
» Indicateur de sol riche.

calice marbré pourpre





Rose de Noël

Helleborus niger ssp. *niger* (renonculacées)

H 10-30 cm déc.-avr. vivace

Habitat Hébraïes et pinèdes. Sur sols calcaires riches en humus et en substances nutritives. Alpes du Sud et de l'Est, Apennins.

- Répandue comme plante ornementale.
- Feuilles persistantes.
- Fleurs solitaires sur tiges non ramifiées.

Fleur pouvant atteindre 10 cm de diamètre



94



Le rhizome étant très toxique, seule l'homéopathie l'emploie pour traiter les diarrhées, les néphrites et les dépressions. Il était pourtant considéré comme efficace dans l'Antiquité et sainte Hildegarde de Bingen le recommande contre les « sucres mortels » et la « malaria avec fièvre tous les quatre jours ». En médecine populaire, on utilisait le rhizome contre la constipation et les vers intestinaux. En médecine, le rhizome entrainait dans le traitement des maladies cardiaques et du système artériel.



Le saviez-vous ?

Dans les hébraïes, la rose de Noël est mentionnée comme remède aux maladies mentales. Une légende relate qu'elle évacuait la « bile noire » à l'origine de la folie. Selon une légende, la fille de Proitos, roi de Crète, fut guérie par Argos grâce au rhizome.

Jusquiame noire

Hyoscyamus niger (solanacées)

H 20-80 cm mai-oct. annuelle à bisannuelle

Comme la belladone, la jusquiame noire toxique était elle aussi un constituant de l'onguent populéum. En bons botanistes, la plupart des sorciers et sorcières l'utilisaient pour ces effets hallucinogènes et comme élixir d'amour. La médecine populaire emploie des préparations à base de jusquiame comme analgésique, contre la coqueluche, les ulcères et les inflammations du bas-ventre. En médecine officielle, la plante est administrée en préparations standardisées comme antispasmodique.



Habitat Terres incultes, débois. Sur sols riches en substances nutritives. Europe, Asie, Afrique du Nord.

- Vierge plantée des sorciers.
- Plante velue.
- Fleurs dirigées dans une seule direction.

pétales à motif nébuleux



95



Le saviez-vous ?

Shakespeare tua le père d'Hamlet à l'aide de jusquiame noire. Il n'était pas le seul à connaître la toxicité de cette plante. Au Moyen Âge, les brasseurs ajoutaient un peu de jusquiame à leur bière pour la rendre plus enivrante.



Jasmin à grandes fleurs

Jasminum grandiflorum (olacées)

Hu-6 m juin-sept. sous-arbrisseau

Habitat Originelle de l'Himalaya, d'Inde du Nord, du Pakistan ; cultivé au Maroc, en Espagne et en France.

- Plante grimpante.
- Également comme plante ornementale et pour la parfumerie.



96



L'huile essentielle parfumée isolée des boutons des fleurs est traitée principalement en parfumerie : 8 millions de fleurs fournissent 1 l d'huile ! Dans son pays d'origine, on fait une tisane calmante avec ses fleurs et son huile soigne les peaux sèches. En Europe, l'huile est appréciée dans les salons de massage, car elle dénouerait les blocages et aurait un effet antidépresseur.



Pommier

Malus domestica (rosacées)

H pouvant atteindre 10 m. aut.-mai arbre



Habitat Cultivé uniquement comme variété de culture sur sols riches en substances nutritives.

- Dépourvu d'épines
- La différence du pommier sauvage.
- Revers feuillage feutré.

En Angleterre, on dit à juste titre : « Avec une pomme par jour, on fait l'économie du médecin. » Une pomme fraîchement râpée est un remède doux contre la diarrhée, sa teneur élevée en pectine régularise en effet les selles. Les pommes consommées avec leur peau stimulent la digestion, abaissent la tension artérielle et le niveau du cholestérol, et désintoxiquent le corps.



97



Lédon des marais

Ledum palustre (éricacées)

H 60-150 cm mai-juil. sous-arbrisseau

Habitat Tourbières émergées, forêts marécageuses. Sur sols acides peu calcaires, Europe du Nord, Asie, Amérique du Nord.

- Persistant.
- Feuilles alternes.
- Arbruste fortement parfumé.



La plante séchée renferme des glucosides amers et des alcaloïdes qui la rendent toxiques. Alors que de nos jours le lédon ne sert pratiquement plus qu'en homéopathie, il était autrefois considéré comme un remède aux affections des voies respiratoires, comme anesthésique et abortif, dont on abusait. On sait également que les brasseurs l'ajoutaient à la bière pour la rendre plus envivante.



Mauve à feuilles rondes

Malva neglecta (malvacées)

H 15-50 cm mai-oct. annuelle à bisannuelle

Les feuilles de la « petite sœur » de la mauve sauvage contiennent des mucilages et de petites quantités de tanins. L'infusion de mauve aide lors de catarrhes des voies respiratoires supérieures et soulage les inflammations des muqueuses de la bouche et de la gorge. de même que celles de l'estomac et des intestins. Des l'Antiquité, la mauve est mentionnée avec ces mêmes indications.



Habitat Terrains vagues, bords des chemins, colonies de mauvaises herbes, jardins, bords des champs. Sur sols riches en substances nutritives, Europe, Asie, Afrique du Nord.

- Indicateur d'azote.
- Mauveuse herbe transportée dans le monde entier.
- Pétales 3 fois plus longs que le calice.





Trèfle d'eau

Menyanthes trifoliata (menyanthacées)

H 15-100 cm 201.-juill. vivace

Habitat Rives avec dépôts alluvionnaires, marais, mousses plates, prairies détrempées. Europe, Asie, Amérique du Nord.

Les feuilles de la plante en fleurs étaient considérées comme fébrifuges. La médecine moderne ne confirme cependant pas cet effet. Les feuilles renferment différents glucosides amers et des alcaloïdes. Elles stimulent la fabrication de suc gastrique et favorisent la digestion. La médecine populaire emploie les racines dans le cas de troubles gastriques, de ballonnements, de rhumatismes et d'affections cutanées. Ne pas utiliser en présence d'ulcères gastriques et intestinaux.

➤ Épis rhizome ramifié, inflorescences serrées en grappes dressées.

pétales frangés



98



corolle pouvant atteindre 15 mm de diamètre



bractées de fleurs d'un rose lumineux

feuilles ternées longuement pétiolées



Application médicamenteuse

Tisane apéritive : verser de l'eau bouillante sur 1 c. à c. de plante par tasse et filtrer après 5 min. Ou mettre la plante dans de l'eau froide et porter à ébullition, laisser bouillir 1 min, filtrer. Boire sans sucre.

Fenouil des Alpes

Meum athamanticum (ombellifères)

H 15-45 cm mai-juill. vivace

Le fenouil des Alpes est une plante de montagne typique, très appréciée par la médecine populaire de cette région. La préparation la plus connue est l'eau-de-vie qui tonifie l'estomac. La décoction de la racine calme également les troubles digestifs et sert de remède apéritif. Elle aiderait également en cas de troubles de la menstruation.

ombelle à 10-15 rayons



bractée de feuilles mortes

feuilles à folioles capillaires

base de la tige



Habitat Prairies de montagne, pâturages. Sur sols pauvres en substances nutritives. Montagne moyenne et Alpes, Europe.

➤ Fleurs minuscules de 3 mm de diamètre.
➤ Matière première pour l'eau-de-vie de fenouil des Alpes.
➤ Plante dégageant une odeur aromatique.



99

Cerfeuil méditerranéen

Myrrhis odorata (ombellifères)

H 60-120 cm mai-juill. vivace

Cette plante sent l'anis. Ses feuilles renferment de l'anéthol et sont utilisées par la médecine populaire de la région méditerranéenne. Elles fluidifient les muqueuses, sont digestives et carminatives. On les utilise naturellement comme condiment et la racine, macérée dans de l'eau-de-vie, tonifierait l'estomac.



feuilles divisées comme les fougères

rayons des ombelles pubescentes



Habitat Prairies en montagne, végétation herbue, lisières, broussailles, Alpes de l'Ouest, Apennins, Pyrénées, également subspontané.

➤ Les feuilles fraîches sentent l'anis.
➤ Fruits à 5 angles acérés.





Myrte communis

Myrtus communis (myrtacées)
H 1-5 m. av.-août sous-arbrisseau

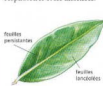
Habitat Talus persistants et forêts. Région méditerranéenne jusqu'au nord-ouest de l'Himalaya.

- Feuilles opposées au 3.
- Baies noir-bleu.
- Rameaux de myrte comme symbole de beauté et de jeunesse.

Étamines dépassant largement la fleur



Depuis l'Antiquité, le myrte symbolise la jeunesse, la beauté et la virginité ; on en tressait des couronnes de mariée. D'après la mythologie arabe, Adam rapporta le myrte du Paradis. L'huile obtenue à partir de ses feuilles est antibactérienne et entre dans la composition de certains médicaments. La médecine populaire utilise les feuilles séchées contre les troubles de la vessie, les maladies respiratoires et les diarrhées.



fleur
de 3 cm
de diamètre



100



Nigelle cultivée

Nigella arvensis (renonculacées)
H 20-40 cm juin-sept. annuelle

Habitat Originaire d'Asie de l'Ouest et d'Afrique du Nord, cultivée en Europe centrale, rarement subspontanée.

- Tige dressée ramifiée.
- Feuilles plusieurs fois pennées, folioles fines.



involucre blanc à bleuâtres



La nigelle cultivée était autant appréciée en Égypte comme condiment pour pâtisseries que sous Charlemagne qui ordonnait sa plantation dans tous les jardins de ses châteaux. Ses graines noires renferment une huile précieuse, mais il n'est pas sûr qu'elle ait des effets thérapeutiques. En médecine populaire, la nigelle cultivée est administrée contre les flatulences, en cas de troubles digestifs et de maladies hépatiques.

graines à effets
médicinaux



Oxalis petite-oseille

Oxalis acetosella (oxalidacées)
H 5-15 cm. av.-juin vivace

La nuit, les folioles de l'oxalis petite-oseille prennent une position de repos verticale. Elles se redressent le matin et reprennent leur position de repos dès que le soleil devient trop chaud. En homéopathie, il existe toute une série d'indications, tandis que la phytothérapie l'administre avec plus de réticences. En médecine populaire, les feuilles semblables à celles du trèfle étaient considérées comme curatives pour les affections cutanées, le scorbut et comme antidote aux intoxications à l'arsenic et au mercure.

petites veines
de pourpre



Usage culinaire

Quelques feuilles fraîches d'oxalis petite-oseille, dans les salades d'herbes sauvages, sont très savoureuses. L'oxalis petite-oseille est riche en acide oxalique : il ne faut pas en abuser.

Habitat Forêts de feuillus et de conifères sur sols assez humides. En des endroits ombragés des latitudes tempérées.

- Se contente de 1 % de la luminosité du jour.
- Se répand par pousses souterraines rampantes.
- Fleurs solitaires sur tige dressée.



petales
de 10-15 mm
de long



101



feuilles déployées à luminosité faible

feuilles
en position
de repos à luminosité forte

pousses
souterraines
rampantes

Parnassie des marais

Parnassia palustris (parnassiaceées)

H 10-25 cm juin-sept. vivace

Habitat Tourbières de plaine, prés marécageux, sources, Europe, Asie, Amérique du Nord.

Cette plante modeste était cueillie à la floraison, puis séchée. Elle contient des tanins et peut-être d'autres principes actifs inconnus. En médecine populaire, les personnes sujettes à l'angoisse la prenaient pour ralentir les battements du cœur, diminuer la nervosité et l'inquiétude. On relate aussi son application lors de crises d'épilepsie, et d'anciens herbers la recommandaient pour des affections hépatiques.



Flours solitaires sur long pédoncule.
Feuilles basales en une rosette.



102



Rue de Syrie

Peganum harmala (zygophyllacées)

H 30-60 cm mai-sept. vivace

Habitat Terres incultes sèches, bords des chemins, Sud de la région méditerranéenne, d'Asie du Sud-Ouest au Tibet.

La rue sauvage était probablement utilisée dès les balbutiements de l'humanité dans le cadre de rituels euphorisants. Hallucinogène, elle est considérée comme aphrodisiaque. La médecine populaire de la région méditerranéenne l'employait lors de troubles gastriques, comme analgésique et antispasmodique. Les graines renferment un mélange d'alcaloïdes et d'huile essentielle.



Plante vivace lignifiée à la base.
Feuilles profondément et irrégulièrement divisées, 2 stipules.



Impérateur

Peucedanum ostruthium (ombellifères)

H 30-100 cm juin-août vivace

Le rhizome séché sent comme celui du céleri. Il contient de l'huile essentielle, des amers et des tanins. L'impérateur était autrefois administré pour soigner de nombreuses maladies, de la goutte et des rhumatismes à la bronchite. Ses amers stimulent en effet l'appétit et la digestion et ont un effet calmant. L'impérateur, composant principal du rhizome, entre dans la composition de certaines eaux-de-vie amères.



Habitat Prés en montagne, dunes, terres incultes. Sur sols aérés riches en substances nutritives. Montagnes européennes.

Tige creuse. Fraîsée, la plante dégage une odeur aromatique. Fruit compressé pourvu d'ailes.

ombelles complètes jusqu'à 50 rayons

103



Raisin d'Amérique

Phytolacca americana (phytolaccacées)

H 1-3 m juillet-sept. vivace

Si le raisin d'Amérique a été introduit en tant que plante ornementale, ses baies étaient néanmoins souvent utilisées comme colorants pour les vins rouges dans les régions viticoles. La médecine des Indiens d'Amérique et plus tard celle des colons européens appréciaient ses racines comme vulnérine, contre les tumeurs et les maladies cutanées. Une teinture toxique fabriquée avec cette plante était administrée en cas de rhumatismes. Les baies sont peu nocives, au contraire des graines qui le sont énormément.



Habitat Vignobles, terres incultes, talus, bords des chemins. Originaire d'Amérique du Nord, transporté et cultivé partout dans le monde.

Plante vivace lignifiée à la base.
Feuilles alternes, ovales effilées.



Anis cultivé

Pimpinella anisum (ombellifères)

H 30-60 cm juin-août annuelle

Un herbière de 1577 conseille déjà aux personnes à la « méchante haleine puante » de prendre de l'anis. L'huile antibactérienne de ses graines prête son arôme caractéristique à de nombreux plats et pâtisseries, bains de bouche et spiritueux. En médecines officielle et populaire, la tisane est administrée comme fluidifiant des muqueuses et expectorant, prévenant les ballonnements semblables aux coliques. Enfin, la médecine populaire pense favoriser la lactation grâce à l'anis, ainsi que le désir et la puissance sexuels.



Fleur solitaire de 2-3 mm de diamètre



ombelles à 7-15 rayons

Application médicale

Tisane d'anis : broyer légèrement les fruits séchés en herboristerie juste avant leur utilisation. Verser de l'eau bouillante sur 10 g c. à c. de fruits par tasse, laisser reposer 10 à 15 min. Filtrer, sucrer au miel et boire avant le coucher.

Grand boucage

Pimpinella major (ombellifères)

H 40-100 cm juin-sept. vivace

Les rhizomes du grand boucage renferment une huile essentielle et une série d'autres principes actifs. La tisane ou les préparations à base de boucage soignent les catarthes des voies respiratoires supérieures. Les gargarismes calment les inflammations de la bouche et de la gorge. En médecine populaire, on lave les plaies cicatrisant mal avec son infusion, et on boit sa tisane en cas d'inflammations des voies urinaires.



Habitat Prairies grasses, pâturages. Sur sols profonds riches en substances nutritives. Europe.

Tige striée anguleuse. Feuilles simples imparipinnées. Ombelles inclinées avant leur floraison.

ombelles à 10-15 petites ombelles



Boucage saxifrage

Pimpinella saxifraga (ombellifères)

H 30-60 cm juin-sept. vivace

Cette espèce légèrement plus petite renferme les mêmes composants que le grand boucage. Les herboristes du Moyen Âge ne pouvaient pas se référer à des sources de l'Antiquité quant à cette plante, car elle ne pousse pas près de la Méditerranée. Elle est mentionnée pour la première fois en 1588 dans le fameux herbière de Tabernaemontanus et recommandée pour de nombreuses maladies.



Habitat Pelouses maigres, landes, prés, terres incultes. Sur sols maigres. De l'Europe à l'Asie centrale.

Tige ronde faiblement sillonnée. Feuilles basales simples, feuilles caulinaires plus finement divisées en haut.

ombelle de petite taille





Renouée des oiseaux

Polygonum aviculare ssp. *aviculare* (polygonacées)
H 5-50 cm mai-juin, annuelle

Habitat Chemins et bords des chemins, colonies de mauvaises herbes. Dans le monde entier.

- Pousse dans les fissures de l'asphalte.
- Tiges couchées à dressées.
- Fleurs blanches à roses.



1-3 fleurs aux angles foliaires



feuilles sessiles ou à pétiole court

pétales de 2-3 mm de long

feuilles ovales allongées



Application médicale

Tisane pour cure de printemps : verser de l'eau froide sur 1 c. à s. de feuilles par tasse et porter à ébullition. Filtrer. Boire 2 à 3 tasses par jour pendant 1 mois.



tige nœudée

pousse latérale avec fleurs

Épine noire

Prunus spinosa (rosacées)
H 1-3 m mars-mai sous-arbrisseau

Ses baies ont beau être appétissantes, elles ne sont pas comestibles crues. Le meilleur moment de leur récolte se situe après les premières gélées : on en fait des sirops et des confitures. Elles contiennent en abondance des tanins, des acides de fruit et de la vitamine C. Ses fleurs servent à faire une infusion dépurative, légèrement laxative et, dit-on, diurétique. En médecine populaire, les baies séchées aident en cas de paresse gastrique, de troubles de la vessie et des voies urinaires.

Application médicale

Sirop d'épine noire comme apéritif : laver les baies, verser de l'eau chaude dessus et laisser reposer. Filtrer 1 à 2 jours plus tard et porter à ébullition 1 l de jus avec 500 g de sucre, remuer et écumer si nécessaire. Verser le sirop en bouteilles et les stériliser.

canevas moulés d'épines

fruits pressés bleutés

dragee pouvant atteindre 15 mm de diamètre



Habitat Haies, forêts. Sur sols riches en substances nutritives. Europe, Asie occidentale, Afrique du Nord.

- Fleurs apparaissent généralement avant les feuilles.
- Fruits comme nourriture d'hiver pour les oiseaux.



pétales pouvant atteindre 8 mm de long

étamines longues



Cassissier

Ribes nigrum (saxifragacées)

H 1-2 m. avr.-mai arbuste

Habitat Forêts de marécage et forêts fluviales, comme plante utile dans les jardins. Europe, Asie.

- Feuilles caduques, inclues palmées.
- Odeur douce.
- Sépales 2 fois plus longs que les pétales.



Les baies crues ne sont pas particulièrement savoureuses, mais leur jus ou sirop calme en cas de refroidissements, de toux et d'inflammations de la bouche et de la gorge. Autrefois, on mâchait les baies séchées pour lutter contre les problèmes urinaires. Les feuilles servaient à préparer une infusion diurétique et sudorifique. Elle agitait même sur les rhumatismes et certains troubles hépatiques et biliaires.



Framboisier

Rubus idaeus (rosacées)

H 60-200 cm mai-août arbuste

Habitat Clairières et sentiers des forêts, éboulis. Sur sols riches en substances nutritives. Hémisphère Nord.

- Tige munie d'épines.
- Feuilles 3-7 fois pennées, stipulées.
- Sépales blanc verdâtre, pétales tombants.



Le framboisier est employé en médecine populaire. Une infusion de ses feuilles tanniques est administrée lors de diarrhées, d'inflammations de la bouche et de la gorge, mais également comme dépuratif. Ses feuilles entrent dans la composition de remèdes maison. Le jus ou sirop de ses fruits est fébrifuge et atténue le goût amer des médicaments.



Ronce

Rubus sect. *Rubus* (rosacées)

H 1-4 m mai-août arbuste

La tisane de feuilles de ronce a un goût agréable. On peut acheter ses feuilles seules ou mélangées à d'autres feuilles comme remède maison. Les feuilles brutes fermentées peuvent remplacer le thé noir. Les feuilles séchées aident lors de diarrhées, comme lavement des affections cutanées et en gargarismes contre les inflammations de la bouche et de la gorge. Le jus des fruits mûrs contient des acides de fruits et des vitamines.



Habitat Haies, talus, jardins, bords de rivières. Hémisphère Nord.

- Grimpes à l'aide d'épines crochues variées.
- Tige blanchâtre ligneuse.
- Épave collective.



Application médicale

Tisane de feuilles de ronce et framboisier à parts égales. Filtrer, sécher et menthe pour l'arôme. Verser sur 2 c. à soupe de l'eau bouillante. Laisser infuser 10 min. Filtrer et boire de 10 min.





Sureau noir

Sambucus nigra (caprifoliacées)

H 3-7 m mai-juil. arbuste à

Habitat Forêts, rizières, d'arbres, fermes, vignes, Europe, Asie Mineure.

Autrefois, le sureau noir poussait à côté de chaque ferme, protégé par le génie de la maison ou une nymphe des arbres. La quasi-intégralité de la plante présente un intérêt : ses fleurs et ses feuilles permettent de préparer une tisane sudorifique lors de refroidissements. Le jus de ses fruits est administré contre la constipation, les maux de tête et comme remède sudorifique et diurétique. Son écorce et sa racine calmeraient les rhumatismes. Selon Albertus Magnus, l'écorce raclée de haut en bas serait laxative.



écorce avec des veines blanches

Inflorescence de 10-25 cm de diamètre



drupes de 4-6 mm de diamètre

Application médicale

La tisane contre les refroidissements : verser de l'eau bouillante sur 1 c. à c. de fleurs par tasse, filtrer au bout de 5 min. Boire 1 tasse plusieurs fois par jour. Pour transpirer, prendre 2 c. à c. de fleurs et boire aussi chaud que possible.

110



Inflorescence en forme d'ombrelle



Sanicle d'Europe

Sanicula europaea (ombellifères)

H 10-60 cm mai-août vivace

fleurs blanches, rarement roses

La sanicle d'Europe contient des combinaisons de saponines favorisant l'expectoration. Elle est administrée pour les catarrhes des voies respiratoires, comme gargarisme et autrefois également comme hémostatique gastrique et vulnéraire. Dès le Moyen Âge, les herbiers considéraient cette plante comme remède à de nombreuses maladies (du latin : sanare = guérir, soigner).



feuilles prenant uniquement l'horizontal



feuilles palmées pinnatis



Habitat Sous-bois de forêts de feuillus et mixtes. Sur sols riches en humus. Europe, Afrique du Nord, Asie occidentale.

- Fleurs de 2-3 mm de diamètre blanches, rarement roses.
- Fruits pourvus d'aiguillons crochus disséminés par les animaux.



petite ombelle sphérique



111

Pomme de terre

Solanum tuberosum (solanacées)

H 10-80 cm juin-août vivace an

Les parties aériennes de la pomme de terre renferment, comme toutes les solanacées, des alcaloïdes toxiques. Le tubercule est riche en amidon et utilisé dans l'industrie pharmaceutique comme substance porteuse. La médecine populaire exploiterait le fait que les pommes de terre écrasées retiennent la chaleur. On en posait des cataplasmes sur les plaies, les contusions ou les articulations rhumatismales.



Tubercules sur stolons souterrains



Habitat Originnaire d'Amérique du Sud, cultivée dans les champs et les jardins, rarement spontanée.

- Pomme de terre verte et balle toxiques.
- Feuilles imparipennées, folioles de taille différente.

Fleurs de 2-3 cm de diamètre





Sorbier des oiseaux

Sorbus aucuparia ssp. *aucuparia* (rosacées)

H 3-15 m mai-juin arbuste

Habitat Taillis, forêts de feuillus et mixtes, forêts marécageuses, rochers. Presque toute l'Europe, Asie occidentale.

➤ Variétés souvent comme arbres bordant les ruis.
➤ Fruits nourrissant les oiseaux.
➤ Feuilles caduques alternes.

Jusqu'à 100 fleurs dans l'inflorescence



Ses baies vertes ont mauvais goût : leurs constituants (acide parasorbique, glucosides dans les graines) irritent en outre les muqueuses gastriques. Consommées en grandes quantités, elles sont laxatives et diurétiques et provoquent des diarrhées et des vomissements. La médecine populaire les utilise pour traiter les maladies rénales, les rhumatismes et comme laxatif. Leur jus exprimé sert en gargarismes en cas d'enrouement. L'acide parasorbique est neutralisé lors de la confection de marmelade qui favorise la constipation.



112



Application médicale

Marmelade de sorbier : faire cuire les baies avec un peu d'eau, les presser dans une passoire et ajouter la même quantité de sucre. Faire cuire jusqu'à obtenir une marmelade épaisse.

feuilles imparipennées



Mouron des oiseaux

Stellaria media (caryophyllacées)

H 5-40 cm janv.-déc. annuelle

Les oiseaux apprécient cette plante. Ses parties aériennes ne renferment aucun constituant actif du point de vue pharmacologique, mais des minéraux et de la vitamine C. L'homéopathie l'administre contre les rhumatismes et les douleurs hépatiques, la médecine populaire et l'abbé Sébastien Knéipp la recommandent pour traiter les hémorroïdes. D'autres indications la préconisent en cas d'eczéma et de maladies pulmonaires.



Habitat Colonies de mauvaises herbes dans les jardins et les champs cultivés. Sur sols riches en substances nutritives. Europe, transplantée dans le monde entier.

➤ Mauvaise herbe typique des champs cultivés.
➤ Tiges velues sur une ligne verticale.

pétales profondément bifides



113



Viorne obier

Viburnum opulus (caprifoliacées)

H 1,50-3 m mai-juin arbuste

Une variété stérile de viorne obier est cultivée dans les jardins sous le nom de « boule de neige ». L'écorce de cet arbuste endémique renferme des tanins. Seules l'homéopathie et la médecine officielle l'utilisent pour calmer les règles douloureuses et les troubles fonctionnels généraux des organes génitaux.



fruits noirs rouges

fleurs marginales de 1,5-2 cm de diamètre



Habitat Forêts fluviales, rivères, haies, berges. Sur sols riches en substances nutritives. Europe, Asie.

➤ Feuilles opposées ressemblant à celles de l'ébène.
➤ Grandes fleurs marginales infertiles, fleurs intérieures fertiles.
➤ Les oiseaux dédaignent les baies.

inflorescence en forme d'ombelle



Achillée millefeuille

Allium millefolium (composées)

H 20-120 cm juin-oct. vivace

Habitat Pelouses semi-sèches, prés, pâturages, bords des champs. Sur sols riches en substances nutritives. Europe, Asie.

- Nombreuses tiges coriées.
- Feuilles alternes.
- Petites capitales réunies en inflorescences en forme d'ombelle.

Flours tubulées blanches



Flours blanches à roses

114



petite capitale
suffisant de 1-10 mm
de diamètre

feuille avec
segments fins

Application médicale

Infusion apéritive : verser de l'eau bouillante sur 2 c. à c. de plante par tasse et laisser reposer 10 min. Filtrer et boire entre les repas. Les feuilles broyées arrêtent les saignements.

Achille, qui aurait guéri ses blessures avec cette plante, lui a donné son nom. Les pousses fleuries séchées renferment un cocktail de plus de 100 principes actifs. La drogue stimule l'appétit et la digestion, entraine les inflammations et calme les crampes de l'appareil digestif. En usage externe, l'achillée soigne les inflammations de la peau et des muqueuses. Chez les personnes sensibles, la plante peut provoquer des eczémas avec prurit.

Oignon

Allium cepa (liliacées)

H 50-120 cm juin-oct. vivace

Les oignons font partie des plantes utiles et médicinales les plus anciennes. Ils renferment des composés sulfurés organiques et sont considérés comme remède prophylactique hypotenseur et abaissant le taux de lipides dans le sang. Ils sont apéritifs et digestifs. Leur jus bouilli avec du sucre constitue un remède classique contre les refroidissements. Leur jus frais est antibactérien, et soulage les piqûres d'insectes.



oignon
comme organe
réserveur

racines

Habitat Originaire d'Asie occidentale, cultivé dans le monde entier.

- Différentes variétés cultivées pour la cuisine.
- Feuilles tubulées.



inflorescence
sphérique



115

Poireau

Allium porrum (liliacées)

H 30-100 cm juin-juil. annuelle

Le poireau est-il ou non une plante médicinale ? Les Romains le recommandaient pour calmer la toux et l'empereur Néron aurait soigné ses cordes vocales grâce à cette plante. En médecine populaire, on boit l'eau de cuisson du poireau après de fortes diarrhées, on le mange pour combattre les vers intestinaux et on applique du poireau bien cuit sur les plaies et les ulcères.



base foliaire
comestible
sert de
réserveur



Habitat Originaire probablement de la région méditerranéenne, presque exclusivement en culture.

- Feuilles enchevêtrées les unes dans les autres.
- Très ancien légume d'hiver.
- Involucre floraux blancs à roses.

inflorescence de la tige
d'une bulbe de tige



Ail cultivé

Allium sativum (Liliacées)
H 20-10 cm juin-août vivace

Les enquêtes montrent que les personnes très âgées sont souvent des mangeuses d'ail. Si les comprimés à l'ail ne peuvent malheureusement pas garantir une longue vie, manger de l'ail régulièrement œuvre certainement pour le maintien en forme. Il est désinfectant et digestif ; il abaisse le taux de lipides dans le sang et prévient l'artériosclérose. La médecine populaire applique les gousses d'ail également en usage externe contre les verrues, les callosités et les dartres.



hampe florale spirale

spathe de l'inflorescence

inflorescence à longue spathe

stige d'ail composé de gousses



Habitat Originnaire d'Asie centrale, cultivé dans le monde entier, spontané sur sols sablonneux.

➤ Fleurs avec bulbe axillaire.
➤ Tige feuillue à peu près jusqu'au milieu.

fleurs solitaires blanches à roses



116



Application médicale

Sirop d'ail contre la toux : mélanger 5 gousses écrasées à 5 c. à c. de sucre et verser un peu d'eau. Porter à ébullition, laisser reposer 5 min et filtrer à l'aide d'un linge.

Ail des ours

Allium ursinum (Liliacées)
H 20-50 cm avr.-juin vivace

Les constituants de l'ail des ours ressemblent à ceux de l'ail, mais celui-ci ne dégage pas une odeur aussi forte. On utilise la plante entière peu avant sa floraison. Elle est hypotenseur et considérée comme remède maison (souvent sous forme de lait) lors de troubles gastriques et intestinaux, de manque d'appétit et de faiblesse. Elle servait également en friction ou en cataplasme pour soigner les plaies, les rhumatismes et les dartres.



inflorescence ombellée

bulbe mince

petioles retombant souvent

Habitat Forêts de feuillus humides et forêts fluviales. Sur sols riches en humus. Europe, Asie.

➤ Forme de grandes colonies.
➤ Se reconnaît de loin à son odeur d'ail, indique un niveau de nappe phréatique élevé.

6 spathe d'environ 1 cm de long



117

Pyrèthre d'Afrique

Anacyclus pyrethrum var. *pyrethrum* (Composées)
H 20-30 cm mai-août vivace



Le botaniste anglais Nicholas Culpeper (1652) louait le pyrèthre pour sa capacité à purger le cerveau des « humeurs flegmatiques ».

En médecine populaire, la racine est utilisée pour soulager les maux de dents, stimuler la salivation, calmer les troubles rhumatismaux et comme aphrodisiaque. La plante pousse jusqu'en Inde où elle participe aux soins ayurvédiques.



Habitat Tout autour de la Méditerranée, cultivé par exemple en Algérie.

➤ Feuilles alternes, lisses, pennées.

fleurs marginales blanches



fleurs tubulaires jaunes



Pied-de-chat

Antennaria dioica var. *dioica* (composées)
H 10-20 cm mai-juin, vivace

Ses capitules séchés renferment une série de principes actifs peu appréciés en médecine officielle. La médecine populaire recommande l'infusion lors de troubles biliaires et hépatiques, de même que pour traiter les diarrhées et les refroidissements. Les fleurs agrémentent certains mélanges de tisanes.



capitule mâle



118



Asperge officinale

Asparagus officinalis (liliacées)
H 30-150 cm mai-août, vivace

L'asperge-légume émerge telle la pousse d'un rhizome. Les principes actifs de celui-ci sont nettement plus concentrés que dans les turions. La racine d'asperge est diurétique. Elle est administrée en décoction lors d'inflammations de la vessie et des reins. Cette indication se trouve même dans certains médicaments. La médecine populaire utilise les asperges contre les rhumatismes et la goutte.



fruits antispasmodiques de 4-7 mm de long

ramilles latérales

ramilles latérales



fruits antispasmodiques en grappe

Pâquerette

Bellis perennis (composées)
H 5-15 cm janv.-mars, vivace

La pâquerette insignifiante est mentionnée dans tous les herbiers importants, où elle est décrite comme « excellente » pour toutes sortes de maladies. Aujourd'hui, elle joue exclusivement un rôle en homéopathie pour soigner les contusions et les maladies cutanées. En médecine populaire, on utilise volontiers les feuilles fraîches en salade printanière. Les amers, les flavonoïdes et l'huile essentielle de la pâquerette stimulent le métabolisme. L'usage externe en présence de pus, de furoncles et de maladies cutanées est également indiqué.



fratiles en rosette

capitules florifères fermés la nuit

nombreuses fleurs tubulaires

fruits égaux colorés de 5-10 mm de long



Habitat Pelouses dans les parcs et jardins, prés, pâturages. Sur sols riches en substances nutritives. Presque toute l'Europe.

- **Répandue**, indicatrice de sol riche.
- **Résiste** à la tondeuse à gazon.
- **Capitules** sur tige sans feuilles.

fruits antispasmodiques à raies



119

Application médicale

Pour nettoyer la peau : faire macérer 1 c. à c. de pâquerettes et 1 c. à c. de parties vertes de persil dans 1 l d'eau, toute la nuit à température ambiante.





Camomille allemande

Matricaria recutita (composées)

H 15-50 cm mai-août annuelle

Les fleurs de camomille contiennent un cocktail de principes actifs utilisés de façon isolée ou globale. Médecine officielle, homéopathie, médecine populaire et industrie pharmaceutique sont remarquablement unanimes : la camomille soulage les catarrhes de la région gastro-intestinale, les troubles de la menstruation, les maladies hépatiques et biliaires, les gastro-entérites et, en usage externe, les maladies cutanées. La camomille est employée en infusion, en bain, en lavage ou en inhalation.



Habitat Bords des chemins et des routes, champs de céréales, terres incultes. (Originaire de la région méditerranéenne orientale, répandue dans le monde entier.

► Fleurs écarlates odorantes.
► Indicatrice de sol argileux.
► Très ancienne plante médicinale.



122



Application médicale

Infusion pour troubles gastro-intestinaux (ne pas utiliser de sachets, mais des fleurs séchées en herboristerie) : verser de l'eau bouillante sur 1 c. à s. de fleurs par tasse, laisser reposer 5 à 10 min, filtrer. Boire tiède et sans sucre entre les repas.

capitule
de 1,5-2,5 cm
de diamètre

Pyrèthre de Dalmatie

Tanacetum cinerariifolium (composées)

H 30-60 cm mai-juin vivace

Le nom latin de cette plante se réfère à l'effet des pyréthrines contenues dans les fleurs, qui bloquent certains canaux nerveux chez les insectes et provoquent leur mort. Ce groupe de substances serait sans danger pour les mammifères. Autrefois, on utilisait cette plante contre les vers intestinaux. Aujourd'hui, elle sert tout au plus à combattre les poux et leurs œufs.

capitules composés
de fleurs ligulées
et de fleurs tubulées



feuilles dorsales
à la base



capitule
de 2-3,5 cm
de diamètre

Grande camomille

Tanacetum parthenium (composées)

H 30-60 cm juin-sept. vivace

Ses feuilles sont utilisées comme insecticide et sous forme de cataplasmes lors de contusions et de rhumatismes. Les Romains utilisaient cette herbe comme plante médicinale pour déclencher les règles et faciliter les accouchements. En Grande-Bretagne, on mange les feuilles fraîches contre la migraine, ce qui constitue une indication controversée. Ne pas utiliser pendant la grossesse et l'allaitement ; allergies possibles par contact avec la peau.

variété cultivée
avec plusieurs
cercles de fleurs
ligulées



forme
stockage avec
fleurs ligulées
et fleurs
tubulées



Habitat Jardins, bords des chemins, terres incultes. (Originaire d'Europe du Sud-Est (Balkans), Asie.

► Plante dégageant une odeur aromatique parfois désagréable.
► Capitules à fleurs ligulées et fleurs tubulées, seulement avec fleurs tubulées ou seulement avec fleurs ligulées.



capitule de 1,5-2,5 cm
de diamètre

123





Scille

Urginea maritima (Liliacées)
H 50-150 cm août-oct., vivace

Les feuilles de l'énorme bulbe renferment des glucosides cardiotoniques. En raison de sa toxicité, le bulbe est exclusivement administré par le médecin lors d'insuffisance cardiaque et d'activité rénale réduite. Les écrits sur les effets curatifs hérités de l'Antiquité ne peuvent pas tous être attribués à cette espèce. Le poison mortel d'une variété rouge apparentée agit spécifiquement sur les rongeurs femelles.

Habitat Rochers, pâturages, garrigue, plages de sable. Uniquement dans la région méditerranéenne.

- Bulbe pouvant peser jusqu'à 3 kg.
- Feuilles apparaissant longtemps avant les fleurs.
- Fleurs en grappe élevée.

pétales disposés en étoile



124



Vérate blanc

Veratrum album (Liliacées)
H 50-150 cm juin-août, vivace

Sa racine puissante renferme des alcaloïdes hautement toxiques (à 2 g sont mortels). Le vérate blanc est particulièrement dangereux, car on peut le confondre avec la gentiane jaune. Malgré cela, les guérisseurs l'utilisaient en cas de troubles du rythme cardiaque, pour traiter les crampes, le choléra et la fièvre et, en usage externe, contre les rhumatismes et la goutte. Aujourd'hui, le vérate blanc n'est plus utilisé qu'en homéopathie.

inflorescence pouvant atteindre 50 cm de haut



feuilles glabres, plusieurs fois longitrinalement



- Forme des colonies denses.
- Partie inférieure des feuilles ovale large, partie supérieure plus mince, nervures parallèles.
- Pétales de 10-20 mm de long.

pétales à nervures sinueuses

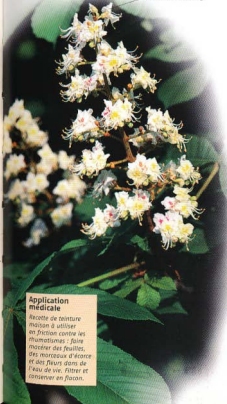


Marronnier d'Inde

Aesculus hippocastanum (Hippocastanacées)
H jusqu'à 20 m mai-juin, arbre

Si la médecine officielle n'utilise que les graines contenant de l'esculoside, une saponine, la médecine populaire fait usage des feuilles, des fleurs et de l'écorce. L'esculoside fait partie de préparations pour faiblesse veineuse, œdèmes, varices et hémorroïdes. Il existe, en outre, des frictions et des bains recommandés en cas de contusions et de mauvaise irrigation sanguine. La médecine populaire emploie les feuilles contre les rhumatismes, les thromboses, l'inflammation veineuse et les hémorroïdes.

pétales de 10-15 de long



Habitat Originale d'Europe du Sud-Est (Balkans), planté comme arbre ornemental et bordant les routes, parfois subspontané.

- Fleurs bisexuées ou unisexuées.
- Fleurs en inflorescences dressées.
- Folioles pouvant atteindre 20 cm de long.

pétales remarquablement maculés de rose



125

feuilles palmées



capsule polymère



Application médicale

Recette de teinture maison à utiliser en friction contre les rhumatismes : faire macérer des feuilles, des morceaux d'écorce et des fleurs dans de l'eau de vie, filtrer et conserver en flacon.

feuilles astringentes en venant autour de la tige





Acanthe

Acanthus mollis (Acanthacées)

H 50-100 cm mars-juin vivace

Habitat Jachères, toits, garniture, dans les jardins et en bords dans toute l'Europe centrale, Région méditerranéenne.

- Feuilles d'acanthé servent de modèle en architecture.
- Racine pivotante ramifiée noire.

C'est inspiré par les feuilles d'acanthé que le sculpteur grec Callimaque aurait créé le chapeau d'acanthé au V^e siècle av. J.-C. Des récits sur l'acanthé en tant que plante médicinale font leur apparition peu après. Les feuilles sont utilisées en usage externe contre les brûlures et les entorses et, en usage interne, pour lutter contre les ballonnements, les crampes et les troubles nerveux, ceci toutefois seulement en médecine populaire.



Feuilles basales pouvant atteindre 1 m de long

Inflorescences pouvant atteindre 1 m de haut



Euphrase officinale

Euphrasia officinalis ssp. *rostkoviana* (Scrophulariacées)

H 5-45 cm mai-oct. annuelle



Habitat Prairies moirées et pâturages, près de montagne, tourbières de plaine. Sur sols peu calcaires. Europe.

- Tige à poils soyeux et glanduleux.
- Fleurs aux arêtes des feuilles supérieures.

Bien que les parties vertes de l'euphrase contiennent une série de principes actifs, leur utilisation en médecine populaire remonterait à la « théorie des signatures » : la fleur ressemble à un œil.

Les indications sont ainsi les inflammations et la fatigue de l'œil. Il faut ajouter à cela la toux, le rhume et les troubles gastriques. Les plantes recoltées dans la nature présentent un risque d'infection.



corolle pouvant atteindre 10 mm de long



Feuilles ovales dentées



lèvre supérieure en calice

lèvre inférieure avec tache jaune

126



Verveine odorante

Aloysia triphylla (Verbenacées)

H 1-2,5 m août-sept. arbrisseau

Habitat Originaire d'Amérique du Sud, introduite en Europe comme plante ornementale et en bac.

- Feuilles écarlates sentent le citron.
- Feuilles généralement par 3 en verticilles.



Flour blanche à tige pâle

Ses feuilles séchées renferment des huiles essentielles, des mucilages et d'autres substances. Elles servent d'infusion pour les troubles digestifs, du sommeil et la nervosité, principalement en France. L'huile pure est également employée en parfumerie. En raison de leur goût rafraîchissant, on ajoute les feuilles à celles d'autres mélanges de tisanes.



Feuilles verticillées opposées

Galéga officinal

Galega officinalis (Papilionacées)

H 60-120 cm juin-sept. vivace



Habitat Originaire de la région méditerranéenne orientale, sur terres incultes, jachères, remblais et subspontané sur les bords des routes.

- Fleurs blanches à l'axe clois.
- Feuilles imparipennées, folioles nettement pointues.

Une expérience en laboratoire a démontré que ses parties vertes renfermaient une substance capable d'abaisser le taux de glycémie sanguine. Pour le diabète, la médecine officielle préfère cependant des médicaments plus efficaces. Il faut ajouter que les molécules de type galéagine sont connues pour être toxiques.



Stigme cylindrique

Feuilles à 7-9 folioles

Tige florale plus longue que la feuille en dessous



Flour papilionacée de 1 cm de long

127



Soja

Glycine max (papilionacées)
H 30-100 cm juil.-août annuelle

Habitat Originaire d'Asie orientale, cultivé dans le monde entier comme plante alimentaire et pour l'obtention d'huile.

- Plante uniquement cultivée en culture.
- Fleurs blanches à violet pâle.
- Feuilles longuement pétiolées ternées.



corolle de 5-6 mm de long

128



Gratiola officinale

Gratiola officinalis (scrophulariacées)
H 20-40 cm avr.-oct. vivace

Habitat Prairies, bords, sur sols de tourbe détrempés. Asie, Europe.

- Plante glabre.
- Feuilles sessiles opposées.
- Fleurs pédonculées aux aisselles des feuilles supérieures.

corolle pouvant atteindre 15 mm de long



Ses parties aériennes contiennent un toxique puissant, il ne faut donc pas l'utiliser en automédication ! Les thérapeutes avertis utilisaient tout de même la plante comme purgatif. Elle guérirait par ailleurs la goutte et les troubles hépatiques. En usage externe, on appliquait des préparations de la plante séchée en cas de maladies cutanées.

feuilles sessiles fortement dentées



fleur blanche à rougeâtre



Ortie blanche

Lamium album (labiales)
H 20-50 cm avr.-nov. vivace

Cette plante rappelle l'ortie, mais est dépourvue de poils urticants. Bien que les fleurs et les parties vertes fussent autrefois appréciées comme plante médicinale, elle ne joue aucun rôle (excepté en homéopathie) en phytothérapie. On buvait la tisane d'ortie blanche lors de catarrhes des voies respiratoires, de troubles gastro-intestinaux, de lourdeurs d'estomac et de ballonnements. En usage externe, elle servait de compresses et de lavages en cas d'inflammations cutanées superficielles et de règles douloureuses.

Habitat Chemins, haies, bois, fossés, jardins. Largement répandue, Europe et Asie.

- Indicatrice d'azote.
- Fleurs en cercle aux aisselles des feuilles.
- Feuilles opposées.

corolle de 2-3 cm de long



calice à 5 dents

129



feuilles dentées sans poils urticants

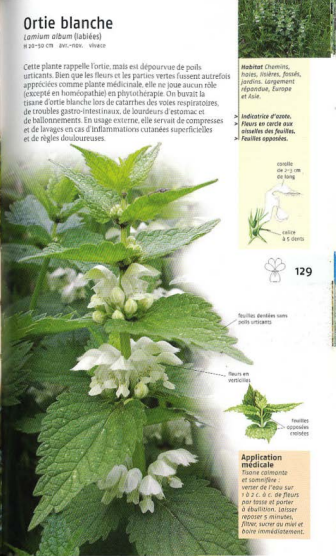
fleurs en verticilles



feuilles opposées crénelées

Application médicale

Tisane calmante et somnifère : verser de l'eau sur 1 à 2 c. à c. de fleurs par tasse et porter à ébullition. Laisser reposer 5 minutes, filtrer, sucrer au miel et boire immédiatement.





Lycopo d'Europe

Lycopus europaeus (labiales)
H 20-150 cm juil.-sept. vivace

Habitat Roseaux, rivières, fossés. Sur sols humides à détrempés. Europe, Asie, Afrique du Nord.

► Fleurs en cercle aux aisselles des feuilles.
► Feuilles opposées, dentées à profondément découpées.



Les médicaments fabriqués avec les parties vertes du lycopo sont prescrits par la médecine officielle. Ils réduisent l'activité de la glande thyroïde lors d'une hyperthyroïdie légère et modifient le taux d'hormones avant les règles, atténuant ainsi les effets secondaires prémenstruels. En médecine populaire, le lycopo était connu comme fébrifuge.



Feuilles ovales menues

130



Marrube blanc

Marrubium vulgare (labiales)
H 40-50 cm juil.-sept. vivace

Habitat Bordis des chemins, murs, éboulis, jardins. Région méditerranéenne, rare au nord des Alpes.

► Plante tamentueuse.
► Fleurs lobées en inflorescences presque sphériques.
► Feuilles ridées.



Fleurs aux aisselles des feuilles



feuilles écharcées à dentées

flours de 4-7 mm de long

Mélisse officinale

Melissa officinalis (labiales)
H 20-80 cm juil.-sept. vivace



Ses feuilles froissées dégagent l'odeur de l'huile essentielle. La mélisse entre dans la composition de médicaments, de mélanges de tisanes et de frictions. Elle aide lors de troubles cardiaques légers et de troubles nerveux gastro-intestinaux. Les parties vertes sont calmantes, antispasmodiques et somnifères ; elles chassent les douleurs des rhumatismes. L'eau de mélisse des Carmes contient d'autres composants.

Reine inférieure à petite

Feuilles ovales allongées



Habitat Originale de la région méditerranéenne orientale, rare au nord des Alpes, subspontanée en des endroits chauds.

► Plante sentant le citron.
► Fleurs labiales dirigées dans une seule direction.
► Corolle blanche à jaunâtre.



131

Menthe verte

Mentha spicata ssp. *crispa* (labiales)
H 30-100 cm juil.-oct. vivace

Ses feuilles renferment une huile essentielle de structure complexe, à laquelle la plante doit son odeur typique et ses effets médicinaux. Une grande partie de cette huile est utilisée pour la fabrication de dentifrices, de bains de bouche et de chewing-gums. Ses feuilles sont apéritives, digestives et carminatives. Lors de refroidissements, on inhale l'odeur de l'huile.



tiges ramifiées



Habitat Origine incertaine, cultivée uniquement comme plante médicinale et aromatique, souvent subspontanée.

► Plante fortement ramifiée.
► Feuilles opposées, dentées déchirées.
► Fleurs blanches à violet pâle.



flours terminales des tiges avec étamines longues

Succise des prés

Succisa pratensis (dipsaciacées)

H 15-80 cm juil.-oct. vivace

Habitat Prairies marécageuses, tourbières plates, prés humides maigres, prairies au montagn. Sur sols maigres. Europe centrale, Asie de l'Ouest.

➤ Feuilles en rosette basale.
➤ Feuilles caulinaires opposées.
➤ Racine ayant l'air d'avoir été grignotée.



Sa racine ayant l'air d'avoir été grignotée – on y voyait autrefois l'œuvre du diable – est utilisée uniquement en homéopathie et en médecine populaire. Elle était connue comme remède maison béchique pour fluidifier les muqueuses, comme dépuratif et même comme vermifuge. Les cataplasmes soigneraient les ulcères et les contusions.



Véronique officinale

Veronica officinalis (scrofulariacées)

H 10-20 cm mai-août vivace

L'utilisation de la véronique officinale a connu son apogée au Moyen Âge. Les parties vertes sont uniquement utilisées en médecine populaire en cas de refroidissements, de troubles digestifs et de rhumatismes. L'infusion de véronique est par ailleurs diurétique et soulagerait les bouffées de chaleur de la ménopause ; en gargarismes, elle calmerait les inflammations de la bouche et de la gorge. L'homéopathie administre les dilutions lors d'eczémas et de catarrhes des bronches.

feuilles opposées
à pétioles courts



Habitat Landes, prairies maigres, bois coupés, bords des chemins. Sur sols pierreux à sableux. Europe, Asie de l'Ouest.

➤ Indicatrice de sols acides.
➤ Tige dressée seulement au niveau des fleurs.
➤ Tiges dressées et pubescentes tout autour.



pétales à nervures jaunes



Véronique des ruisseaux, cresson de cheval

Veronica beccabunga (scrofulariacées)

H 20-60 cm mai-sept. vivace

Autrefois, on mangeait ses feuilles en salade comme cure de printemps. Les parties vertes étaient considérées comme diurétiques, laxatives, apéritives, dissolvant les calculs vésicaux et aidant lors de rhumatismes, de maladies cutanées et de saignements des gencives.



feuilles opposées

feuilles légèrement charnues

feuilles légèrement charnues

feuilles légèrement charnues

feuilles légèrement charnues

feuilles légèrement charnues

feuilles légèrement charnues

feuilles légèrement charnues

feuilles légèrement charnues

feuilles légèrement charnues

feuilles légèrement charnues

feuilles légèrement charnues

feuilles légèrement charnues

feuilles légèrement charnues

Habitat Berges des ruisseaux, fossés, roseaux, végétations forestières. Sur sols détrempés à inondés. Europe, Asie, Afrique du Nord.

➤ Fleurs en inflorescences opposées longement pédonculées.
➤ Tiges couchées à montantes.



pétales légèrement asymétriques

pétales légèrement asymétriques

pétales légèrement asymétriques

pétales légèrement asymétriques

pétales légèrement asymétriques

pétales légèrement asymétriques

pétales légèrement asymétriques

pétales légèrement asymétriques

pétales légèrement asymétriques

pétales légèrement asymétriques

pétales légèrement asymétriques

pétales légèrement asymétriques

pétales légèrement asymétriques

pétales légèrement asymétriques

pétales légèrement asymétriques

pétales légèrement asymétriques

feuilles de 4-6 mm de diamètre

feuilles de 4-6 mm de diamètre

feuilles de 4-6 mm de diamètre

feuilles de 4-6 mm de diamètre

feuilles de 4-6 mm de diamètre

feuilles de 4-6 mm de diamètre

feuilles de 4-6 mm de diamètre

feuilles de 4-6 mm de diamètre

feuilles de 4-6 mm de diamètre

feuilles de 4-6 mm de diamètre

feuilles de 4-6 mm de diamètre

feuilles de 4-6 mm de diamètre

feuilles de 4-6 mm de diamètre

feuilles de 4-6 mm de diamètre

feuilles de 4-6 mm de diamètre

feuilles de 4-6 mm de diamètre

feuilles de 4-6 mm de diamètre

feuilles de 4-6 mm de diamètre

feuilles de 4-6 mm de diamètre

feuilles de 4-6 mm de diamètre

feuilles de 4-6 mm de diamètre

corolle légèrement asymétrique

corolle légèrement asymétrique

corolle légèrement asymétrique

corolle légèrement asymétrique

corolle légèrement asymétrique

corolle légèrement asymétrique

corolle légèrement asymétrique

corolle légèrement asymétrique

corolle légèrement asymétrique

corolle légèrement asymétrique

corolle légèrement asymétrique

corolle légèrement asymétrique

corolle légèrement asymétrique

corolle légèrement asymétrique

corolle légèrement asymétrique

corolle légèrement asymétrique

corolle légèrement asymétrique

corolle légèrement asymétrique

corolle légèrement asymétrique

corolle légèrement asymétrique

corolle légèrement asymétrique

corolle légèrement asymétrique

corolle légèrement asymétrique

corolle légèrement asymétrique

corolle légèrement asymétrique

corolle légèrement asymétrique

corolle légèrement asymétrique

corolle légèrement asymétrique

corolle légèrement asymétrique

corolle légèrement asymétrique

corolle légèrement asymétrique

Application médicale

Bain coquant : faire bouillir une poignée de parties vertes dans 1 l d'eau, filtrer et verser dans l'eau du bain chaude.

Bain coquant : faire bouillir une poignée de parties vertes dans 1 l d'eau, filtrer et verser dans l'eau du bain chaude.

Bain coquant : faire bouillir une poignée de parties vertes dans 1 l d'eau, filtrer et verser dans l'eau du bain chaude.

Bain coquant : faire bouillir une poignée de parties vertes dans 1 l d'eau, filtrer et verser dans l'eau du bain chaude.



Orcanette

Alkanna tuberculata (boraginacées)

H 30-50 cm. est.-juin. vivace.

L'écorce de sa racine renferme un colorant rouge longtemps utilisé pour colorer les aliments et les cosmétiques. L'effet astringent de l'orcanette soulage les diarrhées et les affections cutanées.

Elle contient des alcaloïdes pyrrolizidiniques nocifs pour le fœtus et cancérogènes. C'est la raison pour laquelle les usages externe et interne sont interdits dans certains pays.

Habitat Côtes sableuses ou rocheuses, terrains vagues. Région méditerranéenne, en Europe centrale comme plante horticole.

- Tiges couchées à dressées.
- Feuilles supérieures minces à base cordiforme.



feuilles supérieures dentées



Bourrache officinale

borago officinalis (boraginacées)

H 20-80 cm. mars-sept. annuelle

Alors que l'huile pressée à froid est sans danger et utilisée dans l'industrie alimentaire, les parties vertes renferment des traces d'alcaloïdes pyrrolizidiniques dangereux. On peut l'ajouter comme condiment aromatique aux conserves de cornichons, mais elle ne doit pas être utilisée comme remède contre la toux, les affections rénales et vésicales.



Habitat Originaire de la région méditerranéenne, cultivée comme plante horticole et subspontanée au nord des Alpes.

- Plante sarclée le cornichon.
- Couverte de poils soyeux.
- Feuilles supérieures descendant le long de la tige.



Ancolie commune

Aquilegia vulgaris (renonculacées)

H 40-80 cm. mai-juill. vivace.

Le bétail en pâturage ignore cette plante toxique. Les parties vertes fraîches sont administrées en homéopathie contre les troubles nerveux et menstruels. En médecine populaire, l'ancolie servait à combattre les eczémas et aiderait lors d'affections hépatiques et biliaires, gastriques et intestinales.

Habitat Forêts de feuillus, clairières, talus, prairies, haies. Europe, Asie, Afrique du Nord.

- Également comme fleur de jardin de couleurs différentes.
- Feuilles à 3 fois ternées, pennées.



fl. inclinaison pouvant atteindre 5 cm de long



Lin cultivé

linum usitatissimum (linacées)

H 30-60 cm. juin-août. annuelle

En Égypte et dans l'Antiquité, il était connu pour la production de fibres et comme plante curative. Les graines qui contiennent une grande quantité de mucilages, gonflent dans les intestins, stimulent les mouvements intestinaux et ont un effet laxatif doux. En usage externe, le lin est salutaire lors d'abcès. Sainte Hildegarde de Bingen le recommandait contre les brûlures.



Habitat Originaire probablement de la région méditerranéenne, rarement subspontané à partir de cultures.

- Utilisé depuis l'âge de pierre.
- Feuilles minces alternes.
- Inflorescence naissant jusqu'à 10 fleurs.





Mandragore d'automne

Mandragora autumnalis (solanacées)

H 10-20 cm sept.-nov. vivace ☞

Habitat Bords des chemins et terres incultes dans la région méditerranéenne.

- **Tige** fortement tassée.
- **Fleurs** bleu-violet à pédoncule court.
- **Fruit** : une baie rouge jaunâtre.



corolle florale campanulée



racine déformée en forme de rave



feuilles en rosette serrée

Le saviez-vous ?
D'après la légende, la mandragore poussait un cri de mort lorsque qui que ce soit l'arrachait. C'est pourquoi ce travail était fait par un chien, dont le maître soufflait dans un car pour ne pas entendre le cri effrayable.

Morelle douce-amère

Solanum dulcamara (solanacées)

H 30-260 cm juin-sept. arborescent ☞



Habitat Forêts, talus, rives, jardins fleurissants. Sur sols détrempés à humides. Europe, Asie, Afrique du Nord.

- **Tiges** ligneuses seulement à la base.
- **Arbustes** volubiles ou s'accrochant aux feuilles.



Autrefois, les guérisseurs administraient les liges et les jeunes pousses comme diurétique et laxatif, contre les nausées, les bronchites chroniques, l'asthme et les affections cutanées. En raison des alcaloïdes toxiques qu'elle contient, la morelle est seulement utilisée en préparations prêtes à l'emploi contre les eczémas et en homéopathie.

baies accolées rouges



fleur tubulaire à 5 lobes



fleur de 1-1,5 cm de diamètre

feuilles allongées ridées

Petite pervenche

Vinca minor (apocynacées)

H 15-20 cm fév.-mai vivace ☞

La petite pervenche renferme un alcaloïde vincamine, administré en médecine officielle contre les troubles de la circulation sanguine du cerveau et de l'oreille interne. La médecine populaire utilisait les parties vertes contre les hématomes, les eczémas et en gargarismes. Elles étaient également employées en cas de mémoire défaillante. Automédication déconseillée.



feuilles opposées

petites fleurs légèrement éparpillées



Habitat Forêts de feuillus. Sur sols riches en substances nutritives. Europe, Asie de l'Ouest, subspontanée également depuis les jardins.

- **Persistante.**
- **Tiges** rampantes formant des racines au niveau des nœuds.

fleur de 2-3 cm de diamètre



Bleuet des champs

Centaurea cyanus (composées)

H 30-60 cm juin-oct. annuelle

Habitat Champs de céréales, décombres. Principalement sur sols argileux. Originaire de la région méditerranéenne orientale.

- Répandue avec la culture de céréales.
- Capitules soyeux.
- Tiges tomenteuses.



flours extrémités très grandes

Aujourd'hui, les ravissantes fleurs bleu profond de la centaurée donnent une note particulière à d'autres tisanes. Lorsque les champs de céréales n'étaient pas encore infestés d'engrais et de pesticides, on utilisait cette plante répandue comme remède maison contre le manque d'appétit, les pellicules, en cas de troubles digestifs et pour fluidifier les muqueuses.



140



Chicorée sauvage

Cichorium intybus (composées)

H 30-150 cm juill.-oct. vivace

Habitat Bords des chemins et des routes, terres incultes, remblais. Sur sols riches en substances nutritives. Europe, Asie.

- Plante lâchement ramifiée.
- Sténée, elle libère un suc lacteux.
- Capitules ouverts seulement en matinée.

uniquement fleurs ligulées bleu clair



La période de gloire du café à la chicorée, fabriquée à partir de ses racines torréfiées, est certainement révolue. Ce café servait autrefois d'ersatz sans caféine au café en grains coûteux. Sa racine conserve ses vertus apéritives, diurétiques et digestives. Dans la thérapie des quintessences florales de Bach, « Chicory » aiderait les parents à laisser partir leurs enfants.

feuilles inférieures profondément découpées



plante écaillée latéralement



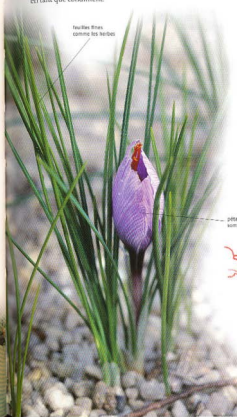
Safran cultivé

Crocus sativus (irisacées)

H 10-30 cm sept.-nov. vivace

Les stigmates de safran sont composés d'un segment du style se divisant en 3 ramilles de stigmates. Ils sont toxiques, mais les quantités infimes utilisées en cuisine sont cependant sans aucun danger. En homéopathie, ils sont utilisés uniquement en hautes dilutions contre les crampes, les saignements de nez et la dépression. Le safran stimule l'utérus ; on en abusait d'ailleurs pour avorter, les doses nécessaires pour ce faire étant mortelles. Ne pas utiliser pendant la grossesse, même pas en tant que condiment.

feuilles fines comme les herbes



Habitat Originnaire probablement de l'Europe du Sud, forme sauvage inconnue. Cultivé principalement en Espagne.

- Gorge de la fleur pubescente.
- Feuilles fines à nervure centrale blanche.



141



Le saviez-vous ?

Le safran est aujourd'hui encore l'épice la plus coûteuse du monde : 20 000 fleurs donnent 100 g de safran. Elles doivent être cueillies manuellement, car aucune machine n'est capable de récolter ces filaments fins.

Artichaut

Cynara cardunculus (composées)

H 50-150 cm. anr.-août. bisannuelle

Habitat Originale de la région méditerranéenne ou d'Éthiopie, cultivé dans toute la région méditerranéenne.

➤ **Forme sauvage** de l'artichaut-tigraue.
➤ **Feuilles** simples à fortement découpées.



bractées du capitule

bractées charnues comestibles

uniquement fleurs tubuleuses

Alors que ses bractées et son réceptacle fournissent le légume bien connu, le remède est obtenu à partir des feuilles basales de la plante pas encore en fleurs. Il est administré sous la forme d'extraits comme digestif, et surtout pour protéger le foie. Un remède méditerranéen recommande le jus d'artichaut dans du vin comme tonique hépatique.

142



Hépatique à 3 lobes

Hepatica nobilis var. *nobilis* (renonculacées)

H 5-15 cm mars-avr. vivace juv

Habitat Forêts de hêtres et de chênes. Sur sols argileux acides. Europe à l'exception de l'Europe de l'Ouest.

➤ **Indicateur** de calcaire dans le sol.
➤ **Fleurs** solitaires pouvant atteindre 3,5 cm de diamètre.
➤ **Feuilles** persistantes apparaissant après la floraison.



Fraîche, cette plante est toxique. Seule l'homéopathie l'administre encore aujourd'hui contre les bronchites, les catarrhes de la gorge et les affections hépatiques. La forme foliaire rappelant le foie, l'hépatique était considérée, selon la « théorie des signatures », comme remède au foie « encombré » et à toutes sortes d'affections hépatiques, vésicales et rénales.



fleurs de 1,5-3,5 cm de diamètre

feuilles longuement ovales en fleurs à pédoncules longs

feuilles coriaces trilobées

feuilles persistantes

Iris d'Allemagne

Iris germanica (Iridacées)

H 50-100 cm mai-juill. vivace

Charlemagne ordonnait déjà la culture de l'iris d'Allemagne dans les jardins de ses domaines, en raison de sa floraison splendide et des vertus curatives de son rhizome loué depuis l'antiquité. Dans le jardin du docteur de l'abbé Walahfrid, sur l'île de Reichenau, le « Gladiolus » avait sa place réservée. Son rhizome fluide se maquageait lors de refroidissements et aidait en cas de nausées, de ballonnements et de faiblesse de la circulation sanguine.

Aujourd'hui, on ne l'utilise plus que dans quelques préparations prêtes à l'emploi, dans les cosmétiques et les spiritueux.



rhizome court et épais

petales unilatéraux dressés

Habitat Plante ornementale subspontanée, originaire probablement de la région méditerranéenne orientale.

➤ 3-5 fleurs à pédoncule court par plante.
➤ 3 pétales pendants, 3 sépales dressés.



petales pouvant atteindre 8 cm de long



143

petales extérieurs à bordure jaune

feuilles basales espériformes

Le saviez-vous ?

Autrefois, on donnait le rhizome séché à mâcher aux enfants qui faisaient leurs dents pour soulager le douleur. Aujourd'hui, on déconseille vivement ce remède en raison du risque d'infection de la bouche par les micro-organismes.



Aconit napel

Aconitum napellus (renonculacées)

H 50-150 cm juin-sept. vivace [6]

Habitat Forêts fluviales, végétation herbacée, ruisseaux, sources. Montagnes de l'Europe du Sud et centrale.

L'aconit napel est une plante mortelle. Le danger particulier réside dans la possibilité d'absorption par la peau et les muqueuses de l'aconitine, un poison. Depuis l'Antiquité, on relate des cas mortels ; même les guérisseurs du Moyen Âge, pourtant avides d'expériences, étaient très réservés quant à l'administration de cette plante. La médecine moderne utilise parfois son tubercule et l'homéopathie y a recours en cas de maladies cardiaques, de processus inflammatoires et de fièvre.



Inflorescence simple ou ramifiée

Casque floral

Fleur violet-bleu à bleu profond

144



2 nectaires, normalement cachés dans le casque

Fleur sans casque

étamines et stigmates

feuilles supérieures sessiles

profondément divisées

tige dressée

Le saviez-vous ?

Un empoisonnement à l'aconit se manifeste par des brûlures de la bouche, des fourmillements et des sueurs abondantes, des refroidissements. S'ensuivent nausées et vomissements. Il faut appeler un médecin et provoquer les vomissements.

Bugle rampante

Ajuga reptans (labiées)

H 10-30 cm avr.-août vivace



3-4 fleurs aux étamines saillantes



feuilles opposées entières

La bugle rampante n'a jamais connu la gloire en médecine, mais plusieurs remèdes maison ont tout de même été transmis. Il semblerait qu'elle n'était

efficace que cueillie à la lune nouvelle, avant le lever du soleil. On l'utilisait contre les affections hépatiques et biliaires, les catarrhes de la bouche et de la gorge et, en usage externe, comme vulnéraire.



Habitat Prairies, pelouses, talus, forêts. Répandu. Hémisphère Nord.

► **Tiges** quadrangulaires pubescentes sur 3 côtés.
► **Inflorescence** en épi.
► **Développement des stamens** feuillus.

lèvre supérieure très courte



corolle de 10-15 mm de long

Pied d'alouette

Consolida regalis (renonculacées)

H 20-40 cm mai-août annuelle [6]

Les fleurs du pied d'alouette des champs renferment des alcaloïdes toxiques en faibles concentrations. C'est pourquoi seules les fleurs étaient utilisées comme diurétique. La médecine populaire y avait également recours comme dépuratif. Aujourd'hui, elles jouent tout au plus un rôle comme composant décoratif d'autres tisanes.



feuilles profondément divisées

Fleur de 3-5 cm de diamètre



Habitat Champs de céréales, bords des chemins. Sur sols calcaires riches en substances nutritives. Presque toute l'Europe, Asie de l'Ouest.

► **Répond** avec la culture de céréales.
► **Épave** de 15-30 mm de long avec nectaires.

fleur nettement épanouie



145



Dauphinelle

Delphinium staphisagria (renonculacées)

H 30-100 cm mai-août annuelle à bisannuelle

Habitat Forêts persistantes, colonies de mauves herbes. Région méditerranéenne.

Plante pubescente. Fleurs en hautes inflorescences riches.



épave de 3-4 mm de long

gouttes de 15-20 mm de long



feuilles palmées pinnées



fleurs à gorge étirée

À la différence du pied d'alouette des champs apparenté, on utilise les graines séchées de la dauphinelle. Elles renferment des alcaloïdes toxiques et faisaient partie de remèdes analgésiques et antispasmodiques. En médecine populaire, on l'employait pour soigner les maux de dents et éliminer la vermine.

146



Dracocéphale de Moldavie

Dracocephalum moldavicum (labiales)

H 30-70 cm juil.-août annuelle

Habitat Originaire de Sibirie à l'Himalaya, cultivé en Europe de l'Est et centrale comme plante utile.

Plante à odeur aromatique rappelant le mélisse.
Fleurs réunies en pseudo-épis serrés.

fleur tubuleuse de 2 cm de long



fleurs en verticilles



feuilles linéaires dentées

Le dracocéphale étant arrivé en Europe au ^{xiv}e siècle, ni les auteurs d'herbiers de l'Antiquité ni ceux du Moyen Âge ne le connaissaient. Ses parties aériennes séchées servent aussi bien de condiment que comme plante médicinale. Elles sont digestives, sédatives et antispasmodiques.

Lierre terrestre

Glechoma hederacea (labiales)

H 10-40 cm avr.-juin vivace

Les Germains connaissaient déjà le lierre terrestre comme plante médicinale (voies respiratoires, digestion, fièvre de la ménopause). Sainte Hildegarde de Bingen repart ce savoir et le recommandait sous forme de purée, de boisson et de cataplasmes pour vaincre toutes sortes de maux de tête. En médecine populaire, ses parties vertes soulageaient les catarrhes gastriques et intestinaux, les diarrhées, la toux et les affections des bronches. En usage externe, elles faciliteraient le lavement des plaies cicatrisant mal et des affections cutanées.



bractées souvent rougeâtres

Habitat Prés, forêts humides, Asnières, haies. Sur sols riches en substances nutritives. Europe, Asie.

Plante pionnière. Persistante.
Tiges couchées, racines aux nœuds.



corolle de 10-20 mm de long

tiges quadrangulaires



feuilles cordiformes grossièrement dentées

libre inférieure amide d'un motif blanc

Application médicamenteuse

Remède pour indigestion et manque d'appétit : verser de l'eau bouillante sur 1 à 1,5 g. de fleurs séchées par tasse, laisser reposer 5 min, filtrer et boire immédiatement.

147

Vipérine

Echium vulgare (boraginacées)

H 25-100 cm mai-sept. bisannuelle

Habitat Colonies de mauvaises herbes, chemins, terres incultes, éboulis. Sur sols pierreux sableux. Europe, Asie Mineure, Afrique du Nord-Ouest.

Les fleurs de la vipérine étaient recommandées par W. Cotes (1656), médecin herbologiste anglais, comme remède aux morsures de serpent, car elles ressemblent à une tête de serpent (« théorie des signatures »). En médecine populaire d'Europe centrale, on administrait ses racines séchées pour combattre l'épilepsie et favoriser la cicatrisation.



148



Hysope

Hyssopus officinalis ssp. *officinalis* (labiales)

H 20-80 cm juil.-oct. vivace

Habitat Rochers, éboulis, garrigue, Région méditerranéenne, mer Noire.

L'hysope était déjà mentionnée dans la Bible – les parties vertes servaient à purifier les lépreux. En médecine populaire, on l'utilisait contre les catarrhes de la gorge, les enrouements et de nombreuses autres maladies allant de l'asthme aux douleurs oculaires en passant par la faiblesse de la circulation sanguine. L'huile essentielle n'étant pas sans risques, il est conseillé d'en absorber uniquement des quantités minimales.



Lavande officinale

Lavendula angustifolia ssp. *angustifolia* (labiales)

H 50-100 cm juil.-sept. arbuste

La lavande embaume la campagne provençale ainsi que toutes les boutiques de souvenirs de la région. L'infusion est considérée comme sédative et apéritive : elle soulagerait l'estomac, les intestins et les nerfs et favoriserait l'endormissement. C'est pourquoi on met des petits sachets de lavande près de son oreiller. L'huile purifiée est utilisée dans l'industrie cosmétique et comme friction contre les rhumatismes. Elle peut également être versée dans l'eau du bain.

Application médicale

Bain calmant à la lavande : verser 1 l d'eau sur 50 à 60 g de fleurs et porter à ébullition, laisser reposer 10 min et filtrer dans l'eau du bain ; se coucher ensuite dans le bain et se détendre un bon quart d'heure.



Habitat Rochers, garrigue. Originaire d'Europe du Sud, souvent cultivée comme plante utile et ornementale dans le Nord.

Arbuste compact à odeur aromatique. Inflorescence sur longue tige, dépassant l'arbuste.

Fleur labiale de 10-12 mm de long.



149





Grande lavande

Lavandula latifolia (labiées)

H 50-100 cm juin-sept. arbuste

Habitat Tailles persistantes, maquis. De l'Europe du Sud aux Balkans.

- > Arbuste comportant le camphre.
- > Bractées florales innées.



floraison de 8-10 mm de long

C'est avant tout l'huile obtenue de ses fleurs qui est curative. Elle fait partie de préparations prêtes à l'emploi contre les catarrhes des voies respiratoires et de remèdes pour frictions contre les rhumatismes. L'abbé Kneipp recommande de déposer quelques gouttes d'huile de lavande sur un sucre pour faciliter la digestion.



revers des feuilles tomenteux

inflorescence racémiforme à un épi



Polygala amer

Polygala amara (polygalacées)

H 5-15 cm mai-août vivace



feuilles linéales



Habitat Pelouses maigres, prairies marécageuses. Sur sols calcaires. Europe centrale et du Sud-est.

- > 3 pétales soudés, pétale inférieur à lobes frangés.
- > Bractées pas plus longues que la tige florale.

2 sépales comme appendices latéraux



10-12 fleurs en 1 épi

Dans l'herbier moyenâgeux de Lonicerus, le polygala amer est recommandé pour augmenter la production de lait des vaches. C'est ainsi qu'il fut ajouté aux fourrages du bétail. La plante était, en outre, administrée contre la toux, comme digestif, lors d'affections cutanées et de plaies.



feuilles chuintantes



glandes sessiles

150



Grassette commune

Pinguicula vulgaris (lentibulariacées)

H 5-15 cm mai-juill. vivace

Habitat Tourbières plates sur sols détrempés. Europe, Asie, Amérique du Nord.

- > Plante insectivore.
- > Feuilles collantes en rosette basale.



floraison de 20-25 mm de long

La grassette commune attrape et digère des insectes afin d'augmenter son niveau d'azote. Ses feuilles sont rarement utilisées en médecine populaire, sauf contre les toux persistantes et les refroidissements. Ses composants, tels que les enzymes digestives de ses feuilles, ne justifient toutefois pas cette utilisation. Il est possible que l'on ait transféré la vertu curative de la drosera sur la grassette.



feuilles recouvertes de mucilage



tige florale avec 20-25 fleurs

floraison de 20-25 mm de long

surface foliaire collante

Romarin

Rosmarinus officinalis (labiées)

H 50-200 cm janv.-déc. sous-arbrisseau

On pourrait écrire un livre entier sur les domaines d'application du romarin. L'huile essentielle favoriserait l'irrigation sanguine lors de rhumatismes et de névralgies, stimulerait la digestion et soulagerait les crampes et les ballonnements. Autrefois, on ajoutait le romarin comme porte-bonheur au bouquet de la mariée. Ne pas utiliser pendant la grossesse.



corolle de 10-12 mm de long

feuilles aciculées



Habitat Tailles persistantes. Région méditerranéenne, plus largement répandue comme plante médicinale et aromatique.

- > Sous-arbrisseau persistant très parfumé.
- > Feuilles aromatisées vers le bas.



2 étamines dépassant de la fleur

151



Sauge officielle

Salvia officinalis (labiées)

H 20-70 cm mars-juil. sous-arbrisseau

Salvia vient du latin *salvare* qui signifie « guérir ». Les médecins grecs et romains connaissaient déjà les effets hémostatique, diurétique et carminatif des feuilles de la sauge. Elles sont antibactériennes, antispasmodiques et réduisent la transpiration. La sauge est appréciée en gargarismes lors de catarrhes de la bouche et de la gorge et comme adjuvant aux dentifrices et aux bains de bouche. Ses feuilles renferment la thujone, une huile essentielle toxique. Ne pas utiliser pendant la grossesse et ne pas dépasser la dose.

Habitat Originale de la région méditerranéenne, répandue et cultivée comme plante condimentaire et médicinale.

➤ **Dégageant une odeur aromatique quand on le froisse.**
➤ **Sous-arbrisseau ligneux à la base.**
➤ **Rameaux feuillés.**



152



Application médicamenteuse

Tisane contre les ballonnements : verser de l'eau bouillante sur 1 c. à c. de feuilles broyées par tasse. Couvrir et laisser reposer 10 à 15 min, puis filtrer. Boire 3 à 4 tasses par jour.

Sauge bleue, sauge méditerranéenne

Salvia fruticosa (labiées)

H 30-150 cm mars-juil. sous-arbrisseau

Ses feuilles renferment une huile essentielle contenant d'autres composants que ceux de la sauge officielle. Elles affichent notamment une moindre teneur en thujone. Étant donné son habitat, cette plante était utilisée principalement dans la région méditerranéenne orientale. Elle sert en gargarismes pour entraver les catarrhes de la bouche et de la gorge.



Habitat Maquis, garrigue. Grèce, Crète, Chypre, Turquie.

➤ **Froissée, elle sent légèrement l'eucalyptus.**
➤ **Rameaux tomenteux gris.**
➤ **Feuilles très pubescentes.**



153



Sauge sclérée

Salvia sclarea (labiées)

H 30-120 cm mai-août bisannuelle

Les parties vertes de cette plante ne sont utilisées qu'en médecine populaire. Elles favoriseraient la digestion, calmeraient les troubles de la menstruation et aideraient lors de maux de tête, de crampes et de troubles rénaux. En usage externe, on les utilise pour apaiser les plaies enflammées.



Habitat Région méditerranéenne, Asie du Sud-Est, cultivée comme plante médicinale dans les régions chaudes d'Europe centrale.

➤ **Dégageant une odeur aromatique.**
➤ **Feuilles en bas, en rosette, presque cordiformes.**
➤ **Grandes bractées florales saupoudrées d'un duvet de violet.**



Pensée sauvage

Viola tricolor (violacées)

H 10-40 cm avr.-oct. annuelle à vivace



Habitat bords des chemins, pentes, bords des prés, terres incultes. Presque toute l'Europe.

→ Fleurs tricolores pouvant atteindre 3 cm de diamètre.
→ Plante ramifiée seulement dans sa partie inférieure.

gélules supérieures violet-bleu



Dans un vieux herbier irlandais, on peut lire que la pensée sauvage calmerait les convulsions spasmodiques des enfants et apaiserait la fièvre et les inflammations. Elle n'est pas considérée par la médecine officielle, car elle ne contient pas de substances efficaces d'un point de vue pharmaceutique. En médecine populaire, elle est reconnue comme bénéfique dans le traitement de l'acné, des impuretés cutanées et des pellicules. La tisane de pensée sauvage serait dépurative, fébrifuge et soulagerait les inflammations de la gorge. Les préparations homéopathiques sont administrées lors d'éczémas.



Application médicale

Tisane contre les enrhumements et en prévention des refroidissements : verser de l'eau bouillante sur 2 c. à c. de parties vertes par tasse. Filtrer après 10 min et boire une tasse plusieurs fois par jour. Ajouter éventuellement du miel et du sucre ou du miel.

Violette odorante

Viola odorata (violacées)

H 5-10 cm févr.-mai vivace

Ses fleurs contiennent une huile essentielle, ses parties vertes et sa racine des mucilages et des alcaloïdes. Ses parties vertes et sa racine fluidifient les muqueuses et sont donc utilisées contre la toux en médecine populaire. On administrerait le sirop de fleurs de violette par cuillerées comme héchique. La violette est un adjuvant d'ornement dans d'autres tisanes.



fleur de 1-2 cm de long

feuilles presque carriformes



Habitat Usières, haies, bords des chemins, généralement à proximité d'habitations. Originale de la région méditerranéenne, Asie.

→ Fleurs solitaires sur tiges de 3-7 cm de long.
→ Toutes les feuilles basales.
→ Stems aériens.



154



Gattilier

Vitex agnus-castus (verbénacées)

H 1-6 m mai-nov. sous-arbrisseau

Le nom latin du gattilier signifie « agneau chaste ». Au Moyen Âge, certains moines mâchaient ses fruits pour modérer leurs pulsions sexuelles. Aujourd'hui, un extrait de son fruit entre dans la composition de médicaments soulageant les troubles des règles. La médecine populaire utilise les feuilles en cas de fièvre.



feuilles ovales

feuilles ovales

feuilles ovales

feuilles ovales

feuilles ovales

feuilles ovales

feuilles ovales

feuilles ovales

feuilles ovales

feuilles ovales

feuilles ovales

Habitat Rives des ruisseaux, endroits humides, Région méditerranéenne jusqu'en Inde du Nord.

→ Feuilles caduques.
→ Fleurs bleues, violettes ou roses.
→ Boies noir rougeâtre de 5 mm de long.



155

Moutarde noire

Brassica nigra (crucifères)

H 50-100 cm juin-sept. annuelle

Les graines, plutôt marron foncé que noires, fournissent la substance de base de la moutarde. Celle-ci est antibactérienne, apéritive, digestive et favorise l'irrigation sanguine. La médecine populaire en applique des cataplasmes contre les rhumatismes et les douleurs névralgiques. Le traitement ne doit pas être suivi trop longtemps, car la peau peut être irritée.

Habitat Champs, terres incultes, abouïs, bords des chemins. Principalement sur sols détrempés. Originaire de l'Europe du Sud et de l'Ouest, naturalisée dans le monde entier.

➤ **sépalés dressés écartés.**
➤ **feuilles pétiolées, feuilles inférieures profondément découpées avec grand segment terminal.**

floraison
de 5-9 mm
de diamètre



156



Habitat Région méditerranéenne occidentale.

➤ **espèce-mère de toutes les variétés de choux cultivés.**
➤ **bouton terminal fortement agrandi présentant la « tête de chou ».**



pétales de 1-2 cm
de long

Chou vert

Brassica oleracea var. *oleracea* (crucifères)

H 30-250 cm mai-sept. bisannuelle

Le chou vert et ses variétés font partie des légumes les plus anciens. Selon la mythologie grecque, le chou est né de la sueur de Zeus. Le jus pressé des feuilles guérirait des ulcères de l'estomac et du duodénum. On posait des feuilles de chou écrasées sur les plaies et les ulcères ouverts. La choucroute aide à vaincre la constipation.



chou vert en coupe
longitudinale



tiges flexes

Grande chélideoine

Chelidonium majus var. *majus* (papavéracées)

H 30-70 cm avr.-oct. vivace

La grande chélideoine compte parmi les plantes faiblement toxiques. Ses parties vertes renferment en effet différents alcaloïdes. Un récit de Plinius relate une des utilisations de cette plante depuis l'Antiquité. Il disait avoir vu les hirondelles (en grec *chelidon*) rendre la vue à leurs petits grâce à la sève de cette plante. En médecine populaire, on utilise le latex frais pour brûler les verrues. La médecine officielle prescrit des médicaments à base de chélideoine contre les affections hépatiques et biliaires.

Application médicale

En raison de sa toxicité, on ne peut utiliser la plante qu'après avoir consulté son médecin. Pour l'usage externe, lors d'affections cutanées, on prépare une infusion avec 2 c. à c. de parties vertes. Laisser reposer 10 min et appliquer en cataplasme sur la peau.



lobes foliaires
indivisés



latex jaune
orange
de 10 à 15 mm

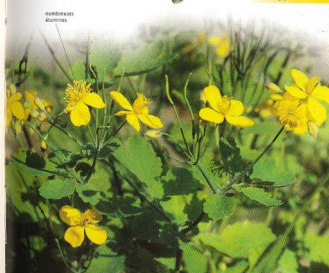
Habitat Chemins, haies, rivières, jardins. Sur sols argileux riches en substances nutritives. Toute l'Europe et en Asie.

➤ **feuilles pennées avec segments ovales.**
➤ **fruits capsulaires en forme de siliques.**
➤ **2 sépalés jaune clair.**



4 pétales
de 5-10 mm
de long

157



nombreuses
étamines



Giroflée

Erysimum cheiri (crucifères)

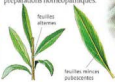
H 20-80 cm mars-juin vivace

Habitat Originale de la région méditerranéenne orientale, introduite en Europe en tant que plante horticoles puis spontanisée.

La giroflée était plantée dans les jardins des forteresses et pousse donc parfois de façon subspontanée sur d'anciens châteaux. Selon Hippocrate, les Grecs utilisaient les parties vertes lors de catarrhes de l'utérus. En médecine populaire, les fleurs servaient comme dépuratif, laxatif, lors d'affections hépatiques et cardiaques, et pour favoriser la menstruation. Aujourd'hui, il n'existe plus que des préparations homéopathiques.

- > Souvent lignifiée à la base.
- > Fleur parfumée.
- > Formes de culture avec d'autres couleurs florales.

Fleur pouvant atteindre 5 cm de diamètre



158



Pavot de Californie

Eschscholzia californica (papavéracées)

H 30-50 cm juin-oct. annuelle à bisannuelle

Habitat Originale de la Californie, introduite en Europe comme plante horticoles et naturalisée dans la région méditerranéenne.

Bien qu'il ait été introduit tardivement et en tant que plante ornementale, le pavot de Californie est utilisé en médecine populaire. Il aiderait en cas de troubles du sommeil (également en préparation homéopathique), de douleurs, de nervosité et de crampes. La médecine officielle emploie le pavot de Californie associé à d'autres principes actifs pour les mêmes indications.

- > Plante glabre vert-gris.
- > Sépales avant la floraison rappelant un bonnet.
- > Variétés ornementales également à fleurs rouges.



Fleur de 3-4 cm de diamètre



Caille-lait jaune

Gallium verum (rubiacées)

H 30-60 cm juin-sept. vivace

Une des protéines de cette plante en fleurs fait cailler le lait. Elle était ainsi utilisée pour la fabrication de fromage qu'elle colorait en jaune soutenu. Autrefois, on dispersait la plante séchée odorante sur le plancher. Il existe différentes utilisations de cette plante en médecine populaire. En France, elle était considérée comme remède contre l'épilepsie, en Irlande contre les brûlures et les affections cutanées. Le caille-lait est également réputé comme diurétique et remède lors de catarrhes.

feuilles étroites et pointues en verticales

lobes de la corolle en étoile



Habitat Prés et pâturages, prairies marécageuses, bords des chemins. Sur sols calcaires. Europe, Proche-Orient, Amérique du Nord.

- > Fleurs en inflorescences serrées.
- > Fleurs parfumées au miel.
- > Tiges quadrangulaires.

corolle de 2-3 cm de diamètre



159

Application médicale

Bain de caille-lait pour chevrilles enflées : faire bouillir 100 g de caille-lait pendant environ 5 min dans 1 l d'eau, filtrer et verser dans l'eau du bain.



Hamamélis de Virginie

Hamamelis virginiana (hamamélidacées)

H 2-8 m oct.-fév. arbrisseau

Habitat Forêts de feuillus d'Amérique du Nord, introduit en Europe comme arbrisseau ornemental.

➤ Feuilles caduques.
➤ Fleurs avec les fruits de l'année précédente.



glandes fins comme des bandes jaunes
sépales pubescents

Les Indiens d'Amérique du Nord utilisaient l'écorce comme cicatrisant contre les diarrhées, les troubles menstruels et les inflammations de la bouche et de la gorge. En Europe, l'arbrisseau est connu comme ornemental. Les extraits de feuilles et d'écorce contiennent des tanins et sont administrés en préparations prêtes à l'emploi pour soigner les blessures légères de la peau et des muqueuses.



feuilles rappelant celles du hêtre

écorce des rameaux renfermant des tanins



Onagre bisannuelle

Oenothera biennis (onagracées)

H 50-100 cm juin-sept. bisannuelle

Les graines de l'onagre renferment une huile très précieuse. Elle contient jusqu'à 14 % d'acide gamma-linolénique, un acide lipidique. Elle est administrée en préparations contre les dermatites nerveuses. Elle permettrait par ailleurs de diminuer le cholestérol (prévention de l'artériosclérose) et atténuerait les effets du syndrome prémenstruel (SPM). Les feuilles agiraient contre les diarrhées.



gousse des feuilles basales la 1^{re} année
feuilles lancéolées minces
racine pivotante
tige très velue



fleurs à double ou triple corolle



Habitat Originaire d'Amérique du Nord, en Europe spontané sur éboulis, terres incultes, remblais.

➤ Seulement une rosette foliaire la 1^{re} année.
➤ Épanouissement de la fleur visible à l'œil nu.



pétales pouvant atteindre 5 cm de long

160



Laurier noble

Laurus nobilis (lauracées)

H 2-20 m mars-avr. arbrisseau ou arbre

Habitat Forêts de la région méditerranéenne, plante en pot ou nord des Alpes.

➤ Persistant.
➤ Fleurs pouvant être hermaphrodites ou unisexuées.



fleurs blanc jaunâtre

Dans l'Antiquité, le laurier était voué aux dieux de l'art de guérir, Apollon et Esculape. Sa bonne réputation alla bien au-delà du Moyen Âge. Aujourd'hui, les feuilles sont utilisées comme condiment digestif et l'huile dans l'industrie cosmétique. En médecine populaire, le laurier était employé pour guérir les rhumatismes et les troubles gastriques.



fruits charnus mûres

feuilles dures élongées, lancéolées

bord foliaire ondulé

fleurs en touffes

Potentille serotenne

Potentilla erecta (rosacées)

H 10-30 cm mai-sept. vivace

La racine de la potentille se distingue par une teneur élevée en tanins. Elle est utilisée depuis très longtemps aussi bien en médecine populaire qu'en médecine officielle et en homéopathie.

En usage interne et externe, elle est hémostatique et astringente. Elle aide également lors de diarrhées.



racine rouge sang en coupe



Habitat Landes, pelouses maigres, fourrières plates, forêts claires. Europe du Nord et centrale, Asie du Nord.

➤ Tiges couchées à dressées.
➤ Feuilles ternées mais avec 2 grandes stipules.



fleurs de 1 cm de diamètre

161





Nerprun purgatif

Rhamnus cathartica (rhamnacées)

11-13 m mai-juin arbrisseau

Habitat Haies, bûchers.
Généralisé sur
sols calcaires, Europe,
Afrique du Nord, Asie.

Les premières mentions de cette plante remontent à l'Antiquité grecque et à l'époque anglo-saxonne prénormande en Angleterre. Selon la croyance populaire, le nerprun était considéré comme un moyen sûr pour combattre les démons et les sorcières. Ses baies renferment un principe actif provoquant la diarrhée et constituent donc un remède contre la constipation. En médecine populaire, on buvait une tisane de fruits comme dépuratif. L'homéopathie administre les fruits contre les troubles gastriques et intestinaux.



groses de la taille
d'un pois



rameaux
terminaux

rameaux se terminant
souvent par 1 épide



fleur jaune
verdâtre

162



Application médicale

Tisane laxative, en
raison de ses effets
secondaires uniquement
sur avis médical : verser
de l'eau bouillante
sur 10 c. à c. de baies
concassées par tasse.
Laisser reposer
10-15 min, puis filtrer.
Boire 1 tasse par jour.

feuilles coriées
lustrées

fleur à 5 pétales
avec étamines
blancs-jaûles

Rue

Ruta graveolens (rutacées)

1-30-50 cm juin-août vivace

Connue depuis l'Antiquité, la rue entrerait probablement dans la composition du légendaire élixir de Mithridate contre tout poison. Charlemagne recommandait sa culture – la rue est antispasmodique, soigne les catarrhes de la bouche et de la gorge, lutte contre les troubles hépatiques, biliaires et menstruels. On abusait de son huile comme abortif. Ne pas utiliser pendant la grossesse et sur les peaux sensibles.

Application médicale

Tisane calmante (la
rue, consommée seule,
est déconseillée) :
mélanger des parts
égales de rue, de
valériane, de mélisse
et d'aybélépine. Verser
de l'eau chaude sur
1 c. à c. d'herbes par
tasse, couvrir et laisser
reposer 10 h.



feuilles pinnées,
garnies à huile

fleur
terminale
à 5 pétales



corolle pouvant atteindre
2 cm de diamètre

fleur latérale
à 4 pétales

Habitat Originaire
de la région
méditerranéenne
orientale, s'il est
naturalisé à partir de
jardins dans éboulis,
murs, vignobles.

- Feuilles vert-bleu.
- Plante dégageant
une odeur aromatique.
- Fleur terminale
de l'ombelle à 5 pétales.



163

Moutarde blanche

Sinapis alba (crucifères)
H 30-60 cm juin-sept. annuelle

Habitat Originale de la région méditerranéenne, subspontanée dans les champs à partir de cultures, terres arables.

- **Siliques pubescentes, long bec glabre.**
- **Sépales écartés.**

pétales de 7-10 mm de long



graines fournissant la farine de moutarde



La moutarde douce est fabriquée avec les graines claires de cette plante. Le cataplasme de farine de moutarde favorise l'irrigation sanguine et est utilisé en cas de catarrhes des voies respiratoires et de rhumatismes. Selon la thérapie des quintessences florales de Bach, « Mustard » apporte la couleur et la lumière à la vie quotidienne.



Aigremoine eupatoire

Agrimonia eupatoria (rosacées)
H 30-100 cm juin-sept. vivace

Les auteurs de l'Antiquité rapportent que Mithradate Eupator, roi du Pont, mélangeait l'aigremoine eupatoire à une boisson contre l'empoisonnement. Les auteurs moyenâgeux se référaient aux autorités anciennes attribuaient à cette herbe de nombreux effets. Seule l'utilisation des tanins s'est vue confirmée : lors de diarrhées légères, en gargarismes contre les inflammations de la bouche et de la gorge, en cas d'incontinence urinaire nocturne et en usage externe contre les inflammations cutanées.



fruits à crochets

- **Feuilles inférieures en rosette.**
- **Tiges et feuilles pubescentes.**



pétales de 4-6 mm de long



165

Herbe aux chantes

Sisymbrium officinale (crucifères)
H 30-60 cm mai-oct. annuelle

Habitat Bords des routes, surfaces pouilleuses de mauvaises herbes, terres incultes, éboulis. Europe, Asie.

- **Plante plannière commune.**
- **Feuilles inférieures divisées jusqu'à la côte médiane.**
- **Fleurs en inflorescences écartées rigides.**

Cette herbe insignifiante renferme dans ses pousses fraîches des glucosides cardiotoniques, qui peuvent présenter un danger lors d'un dosage trop élevé. En médecine populaire, l'herbe aux chantes est recommandée contre les enrhumements, les inflammations du larynx, les bronchites et les catarrhes de la vésicule biliaire.



siliques de 8-22 mm de long

siliques étroitement serrées contre le stipe

grappe allongée après la floraison



fleurs en longue grappe

feuilles irrégulièrement pinnées



Application médicale

Comme gargarisme contre les inflammations de la bouche et de la gorge : verser de l'eau bouillante sur 10 c. à c. de plante en fleurs par tasse. Filtrer au bout de 10-15 min et utiliser immédiatement 2-4 fois par jour.



fleurs pouvant atteindre 7 mm de diamètre

Aneth

Anethum graveolens (ombellifères)
H 45-120 cm juil.-août annuelle

Habitat Originale de la région méditerranéenne et d'Asie du Sud-Ouest, cultivé dans le monde entier comme plante condimentaire.

Ce condiment au goût caractéristique est considéré comme carminatif. En médecine, on utilise ses fruits oléagineux pour leur propriété digestive. Ils chassent les ballonnements et calment les crampes. Dans le papyrus égyptien d'Ebers (1550 av. J.-C.), l'aneth est recommandé contre les maux de tête. L'homéopathie le prescrit en cas d'hypertension.

Plante dégageant une odeur aromatique. Feuilles fortement pennées, folioles arquées.



166



Coloquinte

Citrullus colocynthis (cucurbitacées)
H 30-50 cm juin-août vivace

Les médecins arabes, qui prescrivaient les fruits séchés de la coloquinte comme laxatif, ont répandu cette plante dans la région méditerranéenne. Les fruits sont toxiques et peuvent déclencher des réactions très fortes des intestins. Aujourd'hui, ils ne sont plus utilisés. Autrefois, on combattait les punaises et les mites avec les extraits.



Habitat Originale de la région méditerranéenne méridionale, Asie du Sud-Ouest et Inde.

Tiges pubescentes rampant sur le sol. Pousse également sur sols très salins.



167



Anéthelle officinale

Angelica archangelica (ombellifères)
H 1,20-2,50 m juin-sept. vivace

Cette plante nordique était inconnue des Grecs et des Romains. Dans les herbiers du 10^e siècle, sa racine macérée dans du vinaigre est mentionnée comme remède contre la peste et comme défense contre la magie. La racine est administrée lors de manque d'appétit, de troubles digestifs et de flatulences. L'huile est employée en usage externe pour se frictionner.



Fleurs en ombelles hémisphériques. Spathe enflée ventrales. Tiges inférieures peuvent atteindre 10 cm d'épaisseur.



ombelle à 20-30 rayons

Criste marine

Crithmum maritimum (ombellifères)
H 10-60 cm juin-sept. vivace

Même qu'elle ne soit plus utilisée de nos jours comme plante curative, la criste marine a longtemps été considérée en médecine populaire comme un diurétique et un remède aux flatulences. Le phytothérapeute anglais John Gerard recommande cette plante en cas de calculs rénaux. Sa teneur élevée en vitamine C en faisait une plante appréciée des marins qui la consommait pour lutter contre le scorbut.



Habitat Côtes rocheuses, Atlantique du Portugal à l'Écosse, de la Méditerranée à la mer Noire.

Plante charnue. Feuilles d'un vert lumineux.



Citrouille

Cucurbita pepo (cucurbitacées)

H rampant jusqu'à 10 m juil.-oct. annuelle

Habitat Originaire d'Amérique du Nord et centrale, cultivée dans le monde entier.

- Nombreuses variétés de culture avec des fruits de formes différentes.
- Tiges rampantes ou grimpantes à l'aide de vrilles.
- Fleurs mâles et femelles sur la même plante.

corolle pouvant atteindre 10 cm de diamètre



feuilles cordiformes

les « courges » sont de très grandes baies



pédicule long



graines ovales plates

168



corolle en entonnoir



Application médicale

Lors d'une hypertrophie bénigne de la prostate, on mange matin et soir 1 à 2 c. à s. de graines dans un jus ou avec du miel.

Concombre d'âne

Echallium elaterium (cucurbitacées)

H 20-100 cm mars-oct. vivace

Hippocrate recommande le concombre d'âne comme laxatif, en insistant sur ses effets secondaires : inflammations, vomissements et douleurs gastriques. En médecine populaire, le jus de ses fruits a été utilisé pour ces applications. Il a été démontré scientifiquement que les substances constitutives entravaient la croissance de cellules tumorales.



fruits épineux



fruit incrusté

Habitat Terres incultes, bords des chemins. Région méditerranéenne et Europe du Sud-Est.

- Plante garnie de poils rigides.
- Fruits éjectés au toucher.
- Fleurs mâles et femelles sur la même plante.



fleur de 5-6 cm de diamètre

169

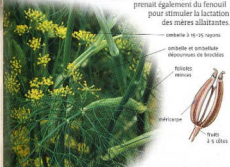


Fenouil commun

Foeniculum vulgare (ombellifères)

H 50-200 cm juil.-oct. annuelle ou vivace

L'huile essentielle de ses fruits est expectorante en cas de toux et de refroidissement et apaise les troubles digestifs. La tisane de fenouil est un remède doux pour soulager les ballonnements chez les bébés. En médecine populaire, on prenait également du fenouil pour stimuler la lactation des mères allaitantes.



ombelle à 10-25 rayons

ombelle et ombelle dépourvues de bractées

folioles minces

méricarpe

fruits à 5 côtes



Habitat Forme sauvage originaire de la région méditerranéenne, cultivé dans le monde entier.

- Feuilles à folioles très fines.
- Ombelle florale étalée.



fleurs d'ombelle à 2 mm de diamètre

ovaire côtelé

pétales incurvés



Benoîte commune

Geum urbanum (rosacées)

H 30-120 cm mai-oct. vivace

Habitat Forêts, bordures, bords des chemins, terres incultes. Europe à Asie de l'Ouest.

- Indicateur de sol très riche.
- Tiges velues.
- Sépales verts entre les pétales à peu près de la même longueur.



stipules

170



Application médicale

Toux (gargarismes, troubles digestifs) : verser de l'eau bouillante sur 1 c. à c. d'herbe par litre et laisser infuser 15 min. Filtrer et boire avant les repas. Ne pas dépasser la dose.

Au Moyen Âge, la benoîte commune était considérée comme *herba benedicta*, c'est-à-dire « herbe bénie ». On lui attribuait donc de nombreuses vertus curatives. La racine contient des tanins et une huile essentielle qui dégage une odeur de clous de girofle. La médecine populaire utilisait les tanins pour traiter le manque d'appétit, les troubles digestifs, les diarrhées, les inflammations de la bouche et de la gorge et, en usage externe, en cas d'eczéma cutané.



Herniaire

Herniaria glabra (caryophyllacées)

H 5-30 cm mai-oct. annuelle ou vivace

Au ^{xv} siècle, l'herniaire est mentionnée comme remède contre la hernie inguinale. Les parties aériennes renferment des tanins, des saponines et des flavonoïdes. L'herbe calme les crampes et est administrée lors de catarrhes vésicaux et de maladies rénales. En médecine populaire, on la prend comme dépuratif.



pétales vert jaunâtre



Habitat Dunes, chemins, pelouses sèches, remblais. Europe centrale, Afrique du Nord, Asie de l'Ouest.

- Indicateur de sol sablonneux.
- Tige couchée à pivot sur le sol.
- Inflorescences aux crochets des feuilles.



171

Livèche (« herbe Maggi »)

Levisticum officinale (ombellifères)

H 1-2 m juin-août. vivace

Ses feuilles au goût aromatique servent aujourd'hui principalement de condiment aux soupes.

Diurétique, sa racine puissante était déjà connue comme drogue par sainte Hildegarde de Bingen. Elle aide lors d'inflammations des voies urinaires, stimulerait la digestion, serait expectorante lors de refroidissements et calmerait les troubles menstruels. Ne pas utiliser pendant la grossesse.

ombelle et ombelle avec bractées

puissante racine ramifiée



feuilles en condiment pour soupes



Habitat Originaire d'Asie du Sud-Ouest, subspontanée en Europe centrale à partir de cultures.

- Plante sentant fort le condiment Maggi.
- Tige ronde, creuse, cannelée.
- Feuilles 2-3 fois pennées.

ombelle à 8-20 rayons





Millepertuis perforé

Hypericum perforatum (hypericacées)

H 30-50 cm mai-sept. vivace

Habitat Pâturages maigres, landes, jachères, éboulis, terres incultes. Europe, Asie.

- Tiges à 2 côtes saillantes.
- Fleurs écarlates qui sécrètent un jus rouge sang.
- Cultivé à des fins commerciales.



feuilles garnies de poils



Application médicale

Huile pour la peau contre les brûlures légères : brayer 25 g de fleurs fraîches ; les mettre dans une bouteille transparente et verser 1/2 l d'huile. Laisser reposer 3-5 jours et laisser au soleil 5-6 semaines, jusqu'à ce que l'huile devienne rouge.

Monnoyère

Lysimachia nummularia (primulacées)

H 10-50 cm mai-juill. vivace

Lysimachie, un général de l'armée grecque d'Alexandre le Grand, a donné son nom à cette plante. Connue sous le nom de Centimorbua au Moyen Âge, elle était censée guérir cent maladies.

Aujourd'hui, on utilise cette herbe tout au plus en médecine populaire contre la toux, les diarrhées, les rhumatismes, les eczémas et comme cicatrisant.



feuilles arrondies de 3 cm



fleurs longuement pédonculées



Habitat Prairies humides, forêts fluviales, rives, fossés, bords des chemins. Sur sols humides. Presque toute l'Europe.

- Tiges couchées.
- Feuilles persistantes.
- Lobe des sépales à points rouges.



Fleurs de 1-2,5 cm de diamètre

172



173



Lysimachie commune

Lysimachia vulgaris (primulacées)

H 50-150 cm juin-août vivace

La réputation de cette espèce de lysimachie n'a jamais égalé celle de sa petite sœur la monnoyère. Toujours est-il que, selon Dioscoride, elle était utilisée dans l'Antiquité comme encens pour chasser les serpents et les mouches. En raison de ses tanins, elle servait en médecine populaire comme remède contre les diarrhées.



feuilles pair 2-6



Habitat Fossés, forêts fluviales, prairies monticapeuses. Sur sols détrempés. Presque toute l'Europe, Asie, Afrique du Nord.

- Tiges dressées velues.
- Fleurs terminales ou aux aisselles des feuilles supérieures.
- Extrémité des sépales rougeâtres.

Fleurs de 1,5-2,5 cm de diamètre





Panais cultivé

Pastinaca sativa (ombellifères)
H 30-100 cm. juill.-sept. bisannuelle

Habitat Bords des prairies et des chemins, colonies de mauvaises herbes, terres incultes. Généralement sur sols calcaires. Asie de l'Ouest, Europe.

- Indicatrice de sols argileux.
- Forme sauvage du panais de culture.
- Feuilles imparipennées.

ombelle à 10-20 rayons



La racine enlée comme les carottes fournit un légume nutritif. Il possède également des pouvoirs curatifs. En médecine populaire, la racine était employée lors de maux de dents, d'affections gastriques, pulmonaires et rénales, de même que pour favoriser la digestion. Les graines, qui servaient de condiment, auraient apaisé les troubles vésicaux.



racine pivotante charnue

fleurs solitaires
de 2 mm de diamètre

Potentille des oies

Potentilla anserina (rosacées)
H 15-80 cm. mai-août vivace

Ses parties aériennes séchées renferment principalement des tanins. En médecine officielle et populaire, elles sont donc utilisées lors de diarrhées et de catarrhes de la bouche et de la gorge. Les cataplasmes favoriseraient la cicatrisation. La potentille des oies était également utilisée comme remède maison contre les crampes du mollet, des muscles et lors de règles douloureuses. Les préparations homéopathiques sont administrées entre autres lors de maladies gastriques et intestinales.



fleurs solitaires
sur pédoncules longs



nœud raciné

feuilles pennées
dentées

tige rampante



Habitat Bords des chemins et des routes, champs, terres incultes. Tout l'hémisphère Nord.

- Indicatrice de sols tassés riches en substances nutritives.
- Stolons pouvant atteindre 1 m de long.

fleurs jaunes à 3 cm
de diamètre



174



Persil cultivé

Petroselinum crispum (ombellifères)
H 30-100 cm. avr.-août bisannuelle

Habitat Connu seulement en culture, originaire probablement d'Asie du Sud-Ouest et de la région méditerranéenne.

- Sous-espèces persil frisé et persil tubéreux.
- Feuilles 2-3 fois pennées, folioles triangulaires.

ombelle
à 10-20 rayons



Alors que les Grecs connaissaient le persil presque exclusivement comme plante médicinale, les Romains l'utilisaient comme condiment et symboliquement lors de cérémonies funéraires. Ses fruits favorisent la digestion et stimulent la miction. Ils étaient autrefois utilisés abusivement comme abortif. Les racines et les feuilles contiennent moins d'huile essentielle. Ne pas utiliser pendant la grossesse et en cas de reins enflammés.



fleurs solitaires
minuscules

persil frisé



persil
plat

175



Application médicale

Pour gargarismes des maux de gorge affectés de la bouche et de la gorge : verser de l'eau chaude sur 1-2 c. à c. d'herbe séchée par tasse, puis filtrer après 10 min. Rincer ou gargariser plusieurs fois par jour avec cette préparation tiède. Ajouter de la mélisse et de la menthe lors de troubles spasmodiques gastriques et intestinaux.



Primevère officinale

Primula veris ssp. *veris* (primulacées)

H 10-30 cm avr.-juin vivace

Habitat Pelouses et prairies maigres, haies, forêts claires. Généralement sur sols calcaires. Grandes parties de l'Europe, Asie.

Fleurissant tôt dans l'année, la primevère officinale avait une grande importance dans la mythologie nordique : ondines et elfes étaient considérés comme ses protecteurs. Ses racines soulagent lors de catarrhes des voies respiratoires et sont diurétiques. Une infusion de ses fleurs calme la toux.

➤ Fleurs parfumées sur tige très courte.
➤ Fleurs généralement dirigées dans une seule direction.



calice enfé



5 taches rouges à la gorge

feuilles triplées jusqu'à 12 cm de long

calice de 10-15 mm de long



Garance tinctoriale

Rubia tinctorum (rubiacées)

H 50-100 cm juin-août vivace

La garance tinctoriale est connue depuis l'époque romaine comme plante tinctoriale. Elle fournissait le colorant pour les paravents rouges des soldats français. La tisane prévient la formation de calculs urinaires et rénaux et calme les inflammations et les crampes. En médecine populaire, c'est un remède contre les diarrhées.



rhizome fournissant le colorant

feuilles en verticille



Habitat Endroits dégelés, secs, pierreux. Région méditerranéenne, Europe du Sud-Est, Proche-Orient.

➤ Tiges quadrangulaires avec petites épines.
➤ Fleurs en inflorescences ramifiées.



fleurs de seulement 2-3 mm de diamètre



Renoncule âcre

Ranunculus acris (renonculacées)

H 30-100 cm avr.-sept. vivace

Habitat Prairies, pâturages. Sur sols humides, largement répandue en Europe et en Asie.

Bien que ses parties vertes fraîches irritent fortement la peau, elles étaient autrefois utilisées sous forme de cataplasmes lors d'affections cutanées chroniques, de rhumatismes et de goutte. Elles étaient également considérées comme remède maison contre la constipation et les vers intestinaux. La phytothérapie n'y a pas recours.

➤ Marque l'aspect des prairies humides en mai.
➤ Indicateur de sols riches en substances nutritives.
➤ Fleurs jaune or luisantes à l'intérieur.



fleurs de 2-3 cm de diamètre



feuilles basales à 5-7 segments

Sédum âcre

Sedum acre (crassulacées)

H 5-15 cm mai-août vivace

De nos jours, le sédum âcre traite les maladies des vaisseaux sanguins en médecine populaire et en homéopathie. Les feuilles en grandes quantités provoquent vomissements et diarrhées. On les utilisait autrefois en cas de faiblesses cardiaque et circulatoire, d'hypertension, de fièvre et, en usage externe, comme vulnéraire, ainsi que contre verrues et dartres.



fleur de 10-20 mm de diamètre



feuilles en 4 rangées longicilindriques



Habitat Rochers, murs, interstices entre les pavés, surfaces graveleuses. Dans des endroits secs et chauds, Europe, Asie de l'Ouest.

➤ Plante pionnière.
➤ En coupe transversale, feuilles bombées en bas et plates en haut.



poètes effilés





Tilleul à petites feuilles

Tilia cordata (tiliacées)

H jusqu'à 25 m juin-juillet, arbre

Habitat Forêts de feuillus, villages, bords des routes. De l'Europe à l'Australie.

Le tilleul à petites feuilles et celui à grandes feuilles contiennent les mêmes principes actifs. En médecines officielle et populaire, les deux sont utilisés de la même façon : l'infusion de tilleul était connue dès le Moyen Âge comme sudorifique. Les recherches scientifiques ne peuvent cependant pas dire s'il s'agit d'un effet réel ou si c'est uniquement l'eau chaude qui stimule les glandes sudoripares. La teneur en mucilages du tilleul garantit en tout cas l'apaisement de la toux. Il est possible que l'infusion stimule même le système immunitaire.



178



Application médicale

Infusion contre les refroidissements : verser de l'eau bouillante sur 1 c. à c. de fleurs séchées, porter à ébullition, laisser reposer 10-15 min et filtrer. On peut ajouter de la pulpe d'églantine, des fleurs de filipendula, de camomille et de mauve.



Tribule terrestre

Tribulus terrestris (zygophyllacées)

H 10-60 cm mai-sept., annuelle

L'extrait de ses parties vertes est utilisé en médecine ayurvédique, ainsi qu'en médecine populaire dans la région méditerranéenne. Le tribule augmentant le niveau de testostérone. Il est surtout indiqué comme stimulant sexuel et pour renforcer l'érection. Il est commercialisé fort de ces promesses.



Habitat Jardins, champs, jachères, bords des chemins. Région méditerranéenne, Europe du Sud-Est.

- Tiges rampantes pubescentes.
- Feuilles pennées de taille inégale,

Fleurs de 4-5 mm de diamètre



179



Molène faux thapsus

Verbascum densiflorum (scrofulariacées)

H 50-250 cm juil.-sept., biennale

Au Moyen Âge, on aurait enduit cette plante de goudron pour s'en servir comme flambeau. On utilisait également ses fleurs pour soigner : celles-ci produisent une infusion à teneur en mucilages que l'on boit en cas de toux et de refroidissements. La médecine populaire recommande également ses fleurs comme diurétique et pour lutter contre les rhumatismes.



Habitat Terres incultes, dévôts, bords des chemins, coupes de bois, généralement sur sols calcaires secs. Europe, Asie, Afrique du Nord.

- Seulement rosette de feuilles la 1^{re} année.
- Plante très pubescente.
- 3 étamines courtes et 2 longues.

Fleur de 10-15 mm de diamètre





Adonis du printemps

Adonis vernalis (renonculacées)

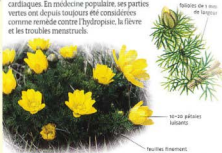
H 10-40 cm avr.-mai vivace à

Habitat Pelouses sèches, pentes ensoleillées, sur sols très calcaires. Originaire d'Europe du Sud-Est, Asie de l'Ouest.

L'adonis du printemps ne doit pas être utilisé en automédication en raison de sa teneur en glucosides cardiotoniques. Les médecines administrent la plante lors de faiblesse et de troubles fonctionnels cardiaques. En médecine populaire, ses parties vertes ont depuis toujours été considérées comme remède contre l'hydropisie, la fièvre et les troubles menstruels.

- **Espèce protégée.**
- Fleurs solitaires, terminales, 5 sépales verts.
- Fleurs s'épanouissant seulement au soleil.

Fleur de 4-6 cm de diamètre



folioles de 1 mm de largeur

10-20 pétales luisants

feuilles finement pennées

180



Agave d'Amérique

Agave americana (liliacées)

H 3-8 m juin-août vivace

Habitat Originaire du Mexique. Cultivé comme plante ornementale dans la région méditerranéenne où elle est naturalisée.

Les Mayas et les Aztèques tamponnaient leurs plaies avec son jus frais, qu'ils utilisaient aussi pour guérir les diarrhées. Il fournit la matière première à des boissons alcoolisées comme la tequila. L'agave n'a pas réussi à s'imposer dans la médecine populaire de la région méditerranéenne; elle est tout de même utilisée en homéopathie contre les aphtes et l'anémie.

- **Inflorescence au bout de 10 ans.**
- **Feuilles en rosette basale.**
- **Feuilles épaisse, pouvant atteindre 2 m de long.**



fleurs de 7-9 cm de long



feuilles pouvant atteindre 2 m de long



Alôès vrai

Aloe vera (asphodelacées)

H 50-100 cm janv.-déc. vivace

Les produits à base d'alôès sont légion dans le domaine du bien-être et des cosmétiques. Les qualités du jus pressé frais de ses feuilles est en effet reconnu d'un point de vue médical. Il favorise la cicatrisation des petites plaies, des piqûres d'insectes, des coups de soleil et d'autres brûlures légères. Le gel fabriqué à partir de ses feuilles est laxatif, germicide, analgésique et stimulerait les défenses immunitaires. L'effet en tant que complément alimentaire est controversé. Ne pas utiliser le gel pendant la grossesse.



fleurs solitaires géolocourées

fleurs tubulaires pouvant atteindre 3 cm de long

- **Feuilles au bord épaisse, en rosette basale.**
- **Inflorescence pouvant atteindre 1,20 m de haut.**



fleur jeune rougeâtre



feuilles pouvant atteindre 60 cm de long

intérieur des feuilles gélatineux



Application médicale

L'alôès est vendu dans les centres horticoles et chez les fleuristes. En cas de plaie de moustique, poser le côté coupé d'une feuille coupée en deux sur l'endroit prurigineux de la plaie.



Habitat Originaire d'Arabie et d'Afrique du Nord, cultivé dans la région méditerranéenne, en Europe centrale comme plante en pot.



181

Arnica

Arnica montana (composées)

H 20-50 cm mai-août vivace

Habitat Pelouses, pâturages, landes, marais sur sols acides. Grandes parties de l'Europe, haute montagne et montagnes moyennes.

- Grandes feuilles en rosette basale.
- 2-3 paires de petites feuilles caulinaires opposées.
- Capitules à fleurs ligulées et fleurs tubulées.

capitules de 1-8 cm de diamètre



Les guérisseurs de l'Antiquité ne connaissaient pas l'arnica. Il gagna ses lettres de noblesse au haut Moyen Âge et s'affirma ensuite rapidement. Goethe reçut de la teinture d'arnica sur son lit de mort. En usage externe, ses fleurs séchées aident en cas de contusions, d'hémorragies, de rhumatismes et de douleurs articulaires, en gargarismes, lors d'inflammations de la bouche et de la gorge. Autrefois, l'arnica était utilisé en usage interne pour soigner le cœur et la circulation sanguine, mais est aujourd'hui déconseillé.



rhizome à nombreuses racines

petites feuilles caulinaires opposées

Application médicale

L'arnica se trouve en pharmacie. Gargarisme : verser de l'eau bouillante sur 1 c. à c. de fleurs séchées par tasse, filtrer après 10 min. Gargariser avec la préparation tiède, ne pas la boire !

Aurone

Artemisia abrotanum (composées)

H 50-120 cm juill.-oct. vivace

Un écrit anglais relate que l'on suspendait des bouquets d'aurones à côté des prisonniers au tribunal. On espérait ainsi se protéger de la contamination de la « fièvre de la prison », une forme de typhus. En médecine populaire, l'aurone n'est plus guère utilisée comme apéritif et digestif. Autrefois, on l'administrait également en cas de troubles menstruels et de vers intestinaux.



capitule sphérique

revers des feuilles velu

feuilles linéaires pennées

capitule de 1-1,5 cm de diamètre



Habitat Originale de l'Europe de l'Est et du Sud-Est, Asie de l'Ouest, cultivée en Europe centrale comme plante médicinale.

- Souv.-orrisseuse.
- Sent le citron.
- Capitules uniquement à fleurs tubulées.

182



1-3 capitules par plante

leurs ligulées de 3-6 mm de large



183

Absinthe officielle

Artemisia absinthium (composées)

H 60-100 cm juill.-sept. vivace

L'absinthe officielle a un goût extrêmement amer, mais renferme également une huile essentielle. Cette dernière était autrefois l'un des composants de la liqueur d'absinthe et provoquait des troubles de conscience en raison de sa teneur élevée en thuyone. Aujourd'hui, on n'utilise plus que ses amers. Ses parties vertes sont apéritives, digestives et soulagent les crampes gastro-intestinales ; l'huile serait cancérigène et il est désormais interdit de l'utiliser.

capitules sphériques inclinaés

feuilles caulinaires profondément incisées



Habitat Bord des chemins, murs, éboulis, terres incultes. Sur sols riches en substances nutritives. Europe et Asie.

- Parties inférieures rigides.
- Odeur aromatique.
- Toute la plante est couverte d'un duvet feutré gris.

capitules de 2-4 mm de diamètre





Estragon

Artemisia dracunculifolia (composées)

H 60-120 cm juil.-oct. vivace

Habitat Originale de Russie orientale, Mongolie, cultivée dans le monde entier comme plante aromatique.

- Plante glabre dégageant une odeur aromatique.
- Nombreux capitules groupés en inflorescence.



Selon la tradition, l'estragon paierait les morsures de serpent, mais il s'agit probablement d'une légende. Ses parties vertes renferment une huile essentielle et d'autres principes actifs. On les utilise comme condiment et pour aromatiser le vinaigre d'herbes. En médecine populaire, l'estragon est considéré comme diurétique, digestif et apéritif.

capitules sphériques composés de fleurs tubulaires



184



Armoise commune

Artemisia vulgaris (composées)

H 60-250 cm mai-nov. vivace

Habitat Bords des chemins, éboulis, terres incultes, berges. Répartie en Europe et en Asie.

- Nombreux capitules.
- Uniquement fleurs tubulaires jaunes à rougeâtres.
- Froissée, la plante dégage une légère odeur.

capitule de 3-4 mm de long



On attribue de nombreux effets mythiques à l'armoise commune : les soldats romains en auraient rempli leurs sandales pour se protéger de la fatigue et un herbario gallois recommandait aux femmes enceintes d'en attacher un bouquet à leur cuisse afin de faciliter l'accouchement. Ses parties vertes sont apéritives et digestives. Elles étaient autrefois utilisées comme vermifuges et comme condiment pour le rôtissage.

capitules allongés



Épine-vinette commune

Berberis vulgaris (berbéracées)

H jusqu'à 3 m av.-juin arbrisseau gl.

sauf piquant
attractif : 1 cm de long



Les fruits de l'épine-vinette contiennent de la vitamine C et se prêtent à la fabrication de compotes et confitures. La médecine populaire les utilise comme laxatif, lors d'affections du foie et de la rate. L'écorce toxique de sa racine était autrefois employée comme remède lors d'affections biliaires, de jaunisse, de diarrhées, de calculs rénaux, de rhumatismes.



Habitat Lisières, haies, pinèdes claires. De l'Europe à l'Asie occidentale.

- Feuilles caduques.
- Feuilles en touffes.
- Fleurs dégageant une odeur désagréable.

5 sépales et 5 pétales



Chanvre d'eau

Bidens tripartita (composées)

H 15-100 cm juil.-oct. annuelle

Le chanvre d'eau, qui renferme des tanins, une huile essentielle et des amers, était rarement utilisé comme plante médicinale. En médecine populaire, il était employé comme remède contre les hémorroïdes, les calculs rénaux et biliaires et comme diurétique. Dans un herbario anglais du 19^e siècle, il est recommandé contre le « déclin des forces » et la « rate dure ».



Habitat Berges, fossés, éboulis, prairies détrempées. Toujours sur sols détrempés riches en substances nutritives. Dans toute l'Europe.

- Plante pionnière fréquente sur sols boueux.
- Capitules uniquement à fleurs tubulaires.
- Feuilles à 3-5 segments.



185





Souci des jardins

Calendula officinalis (composées)
H 20-50 cm mai-oct. annuelle à bisannuelle

Habitat Plante médicinale et ornementale cultivée depuis toujours. Europe, Asie occidentale.

L'origine du souci des jardins reste incertaine. Sainte Hildegarde de Bingen l'appelle Ringulu et lui attribue de « grandes forces », entre autres, contre les empoisonnements. Ses fleurs renferment des substances anti-inflammatoires et favorisent la cicatrisation. La pommade de souci est appliquée sur les lésions, les meurtrissures, les contusions, les ulcères et les inflammations cutanées. On utilise sa tisane pour faire des gargarismes. Le souci était en outre utilisé comme philtre d'amour, contre le cancer, les vers et la syphilis.

- Dégage une odeur aromatique désagréable.
- Plante pubescente.
- Fleurs tubulaires et fleurs ligulées ou seulement fleurs ligulées.



capitule de 3-7 cm de diamètre



feuilles allongées ovales

Application médicale

Gargarisme pour inflammations : verser de l'eau bouillante sur 1 à 2 c. à c. de fleurs par tasse. Filtrer après 10 min. Beurre pour friction contre les douleurs musculaires : faire chauffer beurre et fleurs à parts égales, jusqu'à faire fondre le beurre.

fleurs ligulées jaunes à orange

Carthame

Carthamus tinctorius (composées)
H 90-60 cm juil.-sept. annuelle

Ses fleurs ont l'aspect du safran, mais leur goût diffère. Le colorant servait autrefois à teindre des étoffes. En médecine populaire, on les consommait pour alléger les troubles digestifs. L'huile obtenue à partir de ses graines est travaillée en cosmétique. Riche en acides polyinsaturés, elle abaisse le taux de cholestérol.



capitule de 1-2 cm de diamètre

feuilles ovales effilées



Habitat Originale d'Asie Mineure jusqu'en Inde. Cultivé depuis l'Antiquité comme plante médicinale et tinctoriale, origan méditerranéenne.

- Plante dressée glabre.
- Capitules sessiles à fleurs tubulaires.
- Involucres du capitule à appendice ovale.



capitule de 2-2,5 cm de long

involucres à appendice



Cirse maraîcher

Cirsium oleraceum (composées)
H 50-150 cm juin-sept. vivace

On peut préparer ses jeunes feuilles et pousses comme le chou. Cette utilisation étant bien connue, peu d'herboristes ont étudié les effets curatifs de ce chardon. Il semblerait que sa racine et ses parties vertes aident lors de crampes, de douleurs dentaires et, en usage externe, lors d'affections cutanées et de rhumatismes.



bractées tombantes à velours du chou enveloppent le capitule

feuilles molles non piquantes



Habitat Prairies d'été, pentes, forêts florissantes, bords, sources. Sur sols riches. De l'Europe centrale à la Sibérie.

- Indicateur de sols engraisés.
- Seulement fleurs tubulaires jaune pâle.
- 2-6 capitules entourés de bractées.

capitule pouvant atteindre 4 cm de long





Chardon bény

Cnicus benedictus (composées)
H 10-140 cm. avr.-juill., annuelle

À l'époque où la peste sévissait, on croyait fermement à la force curative du chardon bény. Son nom dérive du latin *benedictio* qui signifie « bény ». Au Moyen Âge, cette plante bénéficiait d'une bonne réputation. Ses amers sont apéritifs et digestifs et agiraient sur les affections hépatiques et biliaires. En usage externe, la médecine populaire l'utilise contre les ulcères et les engelures. Ne pas s'en servir en cas d'ulcères gastriques et intestinaux.



capitules
solitaires,
à fleurs tubulaires



capitule
de 2-3,5 cm de long

188



Application médicale

Tisane apéritive : verser de l'eau bouillante sur 1 c. à c. de la plante en fleurs par tasse. Laisser reposer 5-10 min, puis filtrer. Boire 2 fois par jour une tasse tiède non sucrée avant le repas du midi et celui du soir.

involucre
épineux

Gentiane jaune

Gentiana lutea (gentianacées)
H 50-140 cm. juin-août, vivace

La racine de la gentiane jaune fournit la drogue la plus amère de tout le monde végétal endémique. Selon les médecins grecs de l'Antiquité, le roi Gentius d'Illyrie aurait guéri la peste à l'aide de la gentiane. Les médecines officielle et populaire utilisent l'amer pour stimuler la formation de sucs digestifs (infusions ou eaux-de-vie amères).

La gentiane guérit du manque d'appétit, favorise la digestion, soulage les lourdeurs d'estomac et des maux de cœur. Ne pas utiliser en présence d'ulcères de l'estomac et des intestins.



3-10 fleurs
aux atèles
filamenteuses

fleur sur
des pédoncules
de 1 cm de long



Habitat Pelouses maigres, pâturages, tourbières, prairies. Souvent dans la montagne sur sols basiques. Europe centrale et du Sud.

- Calice incisé uniformément.
- Feuilles opposées.
- Tige ronde creuse.



corolle
profondément
divisée



189



racines pesantes
accrochées
le diamètre
d'un bras

Application médicale

Tisane apéritive : verser de l'eau bouillante sur 10 c. à c. de racine par tasse et laisser reposer 10-15 min. Boire une tasse tiède avant les repas. La racine de la gentiane étant réglementée dans certaines régions et sa racine étant difficile à extraire, il vaut mieux l'acheter en herboristerie.



Tournesol

Helianthus annuus (composées)
1-1,3 m juill.-oct. annuelle

Habitat Originale d'Amérique du Nord, introduit en Europe comme plante ornementale et de culture.

- Nombres variétés cultivées plus petites.
- Feuilles cordiformes.
- Capitules à fond plat.

capitules pouvant atteindre un cm de diamètre



huile obtenue à partir des graines



feuilles tubulaires marbrées



feuilles ligulées jointes

Le produit le plus connu issu du tournesol est certainement l'huile de ses graines utilisée en cuisine, mais aussi pour le massage des membres douloureux. Comme ceux de l'arnica, ses pétales jaunes servent, en usage externe, comme cicatrisant et, en usage interne, comme cure en cas de maladies hépatiques et d'affections hépatiques et biliaires.

190



Topinambour

Helianthus tuberosus (composées)
1-1,2,90 m sept.-nov. vivace

Habitat Originale d'Amérique du Nord, introduit en Europe comme plante fourragère, subspontané en Europe centrale et de l'Est.

- Capitules à fleurs ligulées et fleurs tubulaires.
- Feuilles par 2-3 par nœud.

capitule de 4-10 cm de diamètre



Le topinambour n'est pas une plante médicinale, mais un aliment intéressant pour les diabétiques. À la différence de la pomme de terre, le topinambour n'emmagine pas l'amidon, mais l'inuline, qui ne contient pas de glucose et n'augmente pas le taux de sucre sanguin. En médecine populaire, il est recommandé en cas de constipation.

feuilles ligulées de 3-4 cm de long



tubercule comestible



Immortelle des sables

Helichrysum arenarium (composées)
10-30 cm juill.-août vivace

Ses capitules séchés entrent dans la composition de tisanes administrées lors de troubles biliaires non inflammatoires et apportent de la couleur à d'autres tisanes. En médecine populaire, ils servent également de diurétique, digestif et antispasmodique.



3-4 capitules groupés en inflorescence

feuilles étroites velues



Habitat Dunes, pelouses sablonneuses, pinèdes. Sur sols maigres. Europe centrale à orientale.

- Plante recouverte d'un duvet feutré gris.
- Inflorescence de capitules serrés.
- Uniquement fleurs tubulaires.

capitules de 6-7 mm de diamètre



191

Épervière piloselle

Hieracium pilosella (composées)
15-30 cm mai-oct. vivace

Sainte Hildegarde de Bingen préconisait l'épervière piloselle pour renforcer le cœur et réduire les sucs néfastes. Selon une vieille croyance populaire, cette plante rendait même invulnérable, à condition de la déterrer à la pleine lune et de l'envelopper dans un linge blanc. Aujourd'hui, cette plante est tout au plus utilisée contre les diarrhées et les catarrhes de la gorge.



extrémité de fleurs ligulées à rayures rougeâtres

feuilles enserrées en cas de sécheresse



Habitat Prairies maigres, forêts sèches, rochers. Presque toute l'Europe, Asie de l'Ouest.

- Plante à suc laiteux.
- Capitules composés seulement de fleurs ligulées.
- Feuilles en rosette.



capitules de 2-3 cm de diamètre



Aunée

Inula helenium (composées)

H 60-150 cm juillet-août vivace

Habitat Originale d'Asie centrale, introduite en Europe comme plante ornementale et médicinale, partiellement naturalisée.

- Capitules à fleurs ligulées et fleurs tubulaires.
- Feuilles inférieures de 40 cm de long, pétioles, feuilles supérieures sessiles.

capitules de 6-8 cm de diamètre



Feuilles ligulées mesurent 3-4 cm de long

renvers foliaire feutré gris



192



Le saviez-vous ?

L'aunée a donné son nom à l'insuline – un glucide qui rassérène à l'insuline – découverte en 1904. Le nom latin de l'espèce fait par ailleurs référence à l'insuline qui aurait emporté une racine d'aunée à trois.



les vertes caudexes du rhizome se font un remède contre la toux.

Tomate

Lycopersicon esculentum var. *esculentum* (solanacées)

H 40-150 cm juin-oct. annuelle

La tomate n'a jamais été une plante médicinale, ses fruits contiennent toutefois du lycopersine. D'un point de vue chimique, ce colorant rouge est apparenté au carotène de la carotte. Le lycopersine est capable de lier des radicaux libres dans le corps humain et limiter ainsi les réactions d'oxydation néfastes. Le risque de certains cancers serait alors réduit.



les fruits mûrs contiennent du lycopersine



Habitat Originale du nord de l'Amérique du Sud, introduite en Europe centrale comme plante décorative, puis alimentaire.

- Tiges liches couvertes de poils glanduleux.
- Feuilles pennées à bipennées.

leurs à 5-6 lobes



193

Figuier de Barbarie

Opuntia ficus-indica (cactacées)

H 2-5 m avr.-juil. vivace

Le figuier de Barbarie ayant été implanté relativement tard en région méditerranéenne. Il ne joue aucun rôle en médecine populaire. Dans son aire d'origine, on utilise le jus frais de ses pousses plates en usage externe pour apaiser les inflammations cutanées et les brûlures. Les extraits de ses fruits aideraient en cas de troubles vésicaux, prostatiques et autres.



fruits comestibles

pousse plate

fruit ovale juteux



Habitat Originale d'Amérique centrale et du Nord, introduit en région méditerranéenne et devenu subspontané.

- Pousses plates emmagasinant l'eau.
- Feuilles réduites à des épines.



leurs de 6-10 cm de diamètre



Ficaire

Ranunculus ficaria (renonculacées)

H 5-20 cm mars-mai vivace

Habitat forêts fluviales, forêts de feuillus mielles, prairies humides, parcs, Europe, Asie, Afrique du Nord.

- Apparaissant généralement en masses.
- Tige couchée à dressée.
- Feuilles cartiformes.



fleur de 2-3 cm de diamètre

feuille cartiforme

Ses jeunes feuilles riches en vitamine C étaient autrefois mangées en salade printanière pour lutter contre le scorbut. Son jus pressé frais était employé comme dépuratif. En revanche, la protoanémone toxique irritante pour la peau s'accumule principalement dans les fleurs et les pousses. Un lavage éliminerait les impuretés cutanées.



8-12 pétales tubulés

194



Séneçon cinéraire

Senecio cineraria (composées)

H 20-80 cm mai-août vivace

Habitat côtes de la Méditerranée, introduit en Europe centrale comme plante ornementale.

- Parties inférieures ligneuses.
- Plante couverte d'un duvet feutré gris.
- Capitules à fleurs ligulées et fleurs tubulées.

capitules de 10-15 mm de diamètre



feuilles couvertes d'un duvet blanc

blanc

Ses parties vertes renferment des alcaloïdes de pyrrolizidine toxiques pour le fœtus et ne sont donc plus utilisées. Autrefois, le jus de ses feuilles fraîches était utilisé comme remède maison contre les affections oculaires, la migraine et les troubles menstruels. Aujourd'hui, seule l'homéopathie l'emploie encore en début de cataracte et autres maladies des yeux.



capitule ombellé

feuilles pendantes à bipinnées

Séneçon de Fuchs

Senecio fuchsii (composées)

H 60-150 cm juil.-sept. vivace

Le séneçon de Fuchs contient des alcaloïdes de pyrrolizidine et ne doit donc plus être utilisé. En médecine populaire, ses parties vertes étaient recommandées en tant qu'hémostatique ; elles étaient principalement utilisées en cas de saignements utérins. En phytothérapie, la tisane était administrée pour abaisser le taux de sucre dans le sang.



seulement 4-8 fleurs ligulées par capitule

feuilles minces serrées



Habitat forêts de hêtres, coupes de bois, clairières, Europe centrale et Europe du Sud septentrionale.

- Inflorescence à nombreux capitules.
- Capitules à fleurs ligulées et fleurs tubulées.

capitules de 2,5-3 cm de diamètre



195



Verge d'or du Canada

Solidago canadensis var. *canadensis* (composées)

H 50-250 cm août-oct. vivace

Les médecines officielle et populaire avaient toutes deux recours à cette plante ornementale aux effets semblables à ceux de la solidage. Une tisane de la plante en fleurs est diurétique, prévient des calculs vésicaux et rénaux et peut soulager des crampes légères. La verge d'or du Canada fait aussi partie de préparations prêtes à l'emploi.



rameaux des inflorescences inclinés

1 feveille des feuilles pubescentes

Habitat colonies de mauvaises herbes, terres incultes. Originelle d'Amérique du Nord, introduite en Europe comme plante ornementale et naturalisée.

- Nombreux capitules dans une grande inflorescence.
- Fleurs ligulées à peine plus longues que les fleurs tubulées.



10-15 fleurs ligulées courtes



Solidage

Solidago vigeurea ssp. *vigeurea* (composées)

H 110-130 cm juil.-oct. vivace

Habitat Forêts claires, coupes de bois, fardes, pâturages maigres, Europe, Afrique du Nord, Asie de l'Ouest.

- 10-20 fleurs tubulées et 6-12 fleurs ligulées par inflorescence.
- Feuilles inférieures pétiolées ovales, festonnées supérieures sessiles.

capitules de 1-2 cm de diamètre



mentures en forme de taile

Les Germains connaissaient visiblement déjà la solidage qu'ils nommaient « herbe des plaies ». Il est en effet prouvé qu'elle renferme des glucosides de phénol (leucocarposide) anti-inflammatoires. Depuis le 19^e siècle, cette plante est également mentionnée comme diurétique et prophylactique contre les calculs. Elle est recommandée en tant que remède maison en cas d'inflammations de la gorge et du larynx, mais également pour lutter contre les rhumatismes, la goutte et les maladies cutanées. Ne pas utiliser en présence d'œdèmes, de maladies cardiaques et rénales.

inflorescence

tête

Tanaisie

Tanacetum vulgare (composées)

H 60-120 cm juil.-sept. vivace

Sainte Hildegarde de Bingen recommande l'utilisation de ses parties vertes contre les vers intestinaux – cette application s'est longtemps maintenue en médecine populaire. L'automédication est fortement déconseillée en raison de la toxicité de la drogue. Les fleurs étaient également utilisées en cas de crampes gastriques, troubles digestifs et menstruels.

fleurs tubulées jaunes

inflorescence ombellée

feuilles pennées et dentées

Habitat Bords des chemins, berges, aboiss, terres incultes. Presque toute l'Europe et l'Asie.

- Capitules seulement à fleurs tubulées.
- Plante foetide d'agave avec une odeur aromatique.

capitules de 1 cm de diamètre



196



Pissenlit

Taraxacum Sect. *Ruderalia* (composées)

H 55-60 cm mars-oct. vivace

Le pissenlit était autrefois très apprécié sous la forme de cure de printemps. Son jus et les salades de ses feuilles contiennent beaucoup de potassium et d'amers, stimulant l'appétit et la digestion. En médecine populaire, il sert de remède diurétique et est recommandé en cas de troubles hépatiques et biliaires. L'homéopathie en fait un usage similaire. Ne pas utiliser en présence de calculs biliaires.

capitule à fleurs ligulées



stigmates

racine pivotante profonde

feuilles profondément découpées

Habitat Prairies, pâturages, parcs, surfaces de mauvaises herbes, jardins. Répandu dans le monde entier.

- Plante renfermant un latex blanc.
- Capitule soiffeux sur tige creuse.
- Feuilles en rosette.



capitule de 2,5-4 cm de diamètre

Application médicale

Tisane contre les calculs vésicaux : verser de l'eau bouillante sur 1-2 c. à c. de plante par tasse. Laisser reposer 15 min et filtrer. Boire une tasse 2-4 fois par jour entre les repas.



197



Tussilage

Tussilago farfara (composées)

H 10-30 cm. mars-avr. vivace

Habitat Chemins, bords des routes, bégins, gravières, Europe, Asie de l'Ouest, Afrique du Nord.

- Capitules ouverts seulement lorsque le soleil brille. Jusqu'à 300 fleurs ligulées et 40 fleurs tubulées.
- Feuilles apparaissant seulement après la floraison.

capitules de 2-3 cm de diamètre



Les fleurs et les jeunes feuilles du tussilage renferment énormément de mucilages, c'est pourquoi on les préconise depuis l'Antiquité comme remède contre la toux et l'enrouement (du latin *tussis*, « toux »). Malheureusement, elles contiennent également des alcaloïdes de pyrrolizidine et ne se prêtent donc pas à une utilisation régulière. Des cultures sans alcaloïdes permettent néanmoins aujourd'hui l'utilisation médicale de cette plante. Le tussilage est anti-inflammatoire, il existe même des cigarettes de tussilage contre l'asthme.

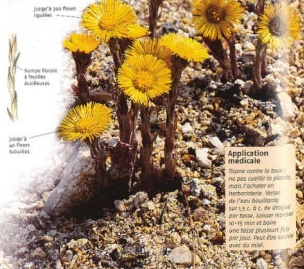


feuilles cordiformes



jeunes feuilles flexibles

198



jusqu'à 300 fleurs ligulées



nombre florale à feuilles décollées

jusqu'à 40 fleurs tubulées

Application médicale

Tisane contre la toux : ne pas cueillir la plante, mais l'acheter en herboristerie. Verser de l'eau bouillante sur 1,5 c. à c. de drogue par tasse. Laisser reposer 10-15 min et boire une tasse plusieurs fois par jour. Peut être sucrée avec du miel.

Anthyllide vulnéraire

Anthyllus vulneraria (papilionacées)

H 15-30 cm. mai-sept. vivace

Comme son nom l'indique, cette plante était autrefois considérée comme vulnéraire. La plaie à guérir était recouverte de fleurs écrasées ou lavée avec l'infusion. Les fleurs étaient seulement appréciées en médecine populaire. Anthyllide était utilisée en cas d'ulcères ou de jambes couvertes de plaies et d'engelures : on buvait également la tisane en cas d'inflammations de la bouche et de la gorge.

10-15 fleurs réunies en 1 capitule



tiges d'ulcères guérissent



Habitat Prés, bords des routes, terres incultes. Sur calcaire. Presque toute l'Europe jusqu'à l'Afrique du Nord.

- Couverte d'un duvet soyeux.
- Fleurs jaunes à côté de fleurs foncées marquées dans le capitule.



calices ouverts d'un duvet blanchâtre

199



Aristolochie clématite

Aristolochia clematitis (aristolochiacées)

H 30-70 cm. mai-sept. vivace

Très toxique. L'aristolochie clématite n'est plus utilisée de nos jours ni en médecine officielle ni en médecine populaire. Elle était pourtant très couronnée depuis l'Antiquité égyptienne. Immunoséculaire, elle servait surtout comme vulnéraire. Elle était également considérée comme magique et est aujourd'hui encore utilisée pour composer des bouquets lors des célébrations du 15 août.



fleur comme page à mouches

feuilles cordiformes

petit fibroste

2-3 fleurs aux arêtes des feuilles



Habitat Originaire d'Europe du Sud-Est à l'Asie du Sud-Est, rarement subspontanée, en Europe centrale dans des endroits ensoleillés secs.

- Indicateur d'anciens vignobles.
- Tiges arquées de-ci de-là.



flor de 1-2 cm de long

Genêt à balai

Cytisus scoparius ssp. *scoparius* (papilionacées)

H 50-100 cm avr.-juin arbrisseau JA

Habitat Landes, coupes de bois, talus, bords des chemins sur sols acides. Europe méridionale, occidentale et centrale.

- Plante pionnière sur sols froids.
- Gousses pubescentes de 6 cm de long.



style de la fleur enroulé



gousses papilionacées de 2-2,5 cm de long



feuilles ternées sessiles

200



rameaux verts en forme de verges

Le saviez-vous ?

Le comte d'Anjou portait une branche de genêt à son casque, la planta genista. C'est ainsi que le genêt figura sur les armoiries des Plantagenêt, qui régnèrent sur l'Angleterre de 1154 à 1485. Se plantant sur sol acide, le genêt est commun dans le Massif armoricain.

Digitale laineuse

Digitalis lanata (scrofulariacées)

H 40-150 cm juin-août bisannuelle ou vivace JA

La digitale laineuse renferme environ 80 glucosides cardiotoniques et est mortellement toxique et ne doit donc en aucun cas être utilisée en automédication. Elle fournissait autrefois la poudre digitalis lanata, avec laquelle le médecin traitait l'insuffisance cardiaque. La médecine moderne se sert de ses principes actifs isolés et partiellement modifiés chimiquement (glucosides de cardénolide), toujours pour traiter le cœur affaibli.



pédicelles et calice pubescents

corolle ventreuse



Habitat Forêts claires, talus. Europe du Sud-Est, cultivée en Europe centrale comme plante pour médicaments.

- Fleurs dirigées dans toutes les directions.
- Corolle ventreuse veinée marron jaune.



flor de 2-3 cm de long

201



feuilles minces presque sans poils



lèvre inférieure remarquablement blanche

Le saviez-vous ?

La digitale laineuse est cultivée pour l'industrie pharmaceutique. Elle fournit 3-5 fois plus de principes actifs que la digitale pourpre. Ceux-ci sont par ailleurs plus faciles à absorber et à éliminer par le corps. L'usage par simple contact, cette plante ne doit jamais être portée à la bouche.



Digitale jaune

Digitalis lutea (scrophulariacées)

H 30-70 cm juin-août vivace al.

Habitat Clairières, sentiers forestiers, coupes de bois. Généralement sur sols calcaires. Europe de l'Ouest, Italie.

- Tiges et feuilles glabres.
- Fleurs dirigées dans une seule direction.
- Corolle pendante sans motif à l'intérieur.



corolle de 2-2,5 cm de long

Malgré sa parenté avec les autres digitales, elle contient les mêmes principes actifs moins concentrés. Cette plante joue un rôle mineur en phytothérapie. En raison de sa répartition géographique en Italie, on l'y appréciait plus que l'espèce à fleurs pourpres. La digitale à grandes fleurs semblable n'est pas une plante médicinale.



corolle à tube mince



digitale à grandes fleurs à tube en cloche

202



Galéopsis des champs

Galeopsis segetum (labiales)

H 10-40 cm juin-sept. annuelle

Habitat Surfaces d'éboulis, lisières, champs, jachères. Sur sols pierreux aérés. Europe de l'Ouest et centrale.

- Fleurs en cymes aux axilles des feuilles.
- Calice velu à 5 dents.



calice supérieur en coupe

L'acide silicique soluble est le principal composant de cette plante, qui servait probablement de remède contre les maladies pulmonaires des Antiquité grecque. Du Moyen Âge aux débuts de l'époque moderne, le galéopsis était considéré comme remède sûr contre la phthisie. Il n'est plus utilisé de nos jours.



corolle jaune clair

lèvre inférieure à tache plus sombre



feuilles semblables à celles de l'ortie

Genêt des teinturiers

Genista tinctoria var. *tinctoria* (papilionacées)

H 30-60 cm juin-août arbustive al.

Cette plante a longtemps été utilisée comme colorant jaune – celui-ci se trouve uniquement dans les fleurs. La médecine populaire emploie la plante entière en fleurs. Elle est diurétique, prévient les calculs et sable vésicaux et soulagerait les rhumatismes et la goutte. On administrerait en outre les parties vertes lors de troubles menstruels, de constipation, d'affections hépatiques, biliaires et pulmonaires, de fractures osseuses, d'eczémas et d'ulcères. Ne pas utiliser en cas d'hypertension et pendant la grossesse.



inflorescence racémée

feuille à pinnules minces



Habitat Pelouses maigres, prés marécageux, lisières, forêts claires. Europe, Asie de l'Ouest.

- Indicateur de sols détrempés.
- Tiges dressées, glabres, sillonnées.
- Fleurs en grandes inflorescences.



fleurs de 8-10 mm de long

203



Pluie d'or

Laburnum anagyroides (papilionacées)

H jusqu'à 8 m mai-juin arbustive al.

Cette plante, ses graines principalement, est très toxique (alcaloïdes). Ses feuilles servaient d'expectorant et de laxatif. En médecine populaire, on recourait aux graines comme vomitif, en cas de constipation, d'asthme et pour faciliter le drainage. Un extrait des graines servait de remède pour arrêter de fumer. Il n'en reste aujourd'hui que les applications homéopathiques administrées lors d'affections du système nerveux central, de troubles gastriques et intestinaux et de vertiges.



feuilles ternées

grappes florales pendantes



Habitat Montagne d'Europe du Sud et du Sud-Est, comme plante ornementale au nord des Alpes et naturalisée sur les pentes ensablées.

- Grappes florales pendantes atteignant 25 cm de long.
- Pétioles et revers des feuilles pubescents.
- Très toxique.



fleurs papilionacées de 15-20 mm de long



Linaria commune

Linaria vulgaris (scrofulariacées)

H 20-70 cm juin-août. vivace

Habitat Colonies de mauvaises herbes, champs, remblais, bords des routes, terres incultes. Europe, Asie de l'Ouest.

- > Tiges dressées à peine ramifiées.
- > Fleurs à dos bombé fermant la gorge.



flor de 2-3,5 cm de long
épigonée

Au Moyen Âge et au début des temps modernes, la linaria commune était utilisée pour se protéger des charmes : on la déposait notamment dans le berceau des enfants pour leur éviter d'être malades. La médecine populaire l'utilisait comme diurétique et laxatif, de même qu'en pommade pour traiter les hémorroïdes et les impuretés cutanées. Les herbiers anciens la citent comme remède contre les affections hépatiques et pour soigner la rate.



stème inférieure avec des bombés
feuilles très minces
tiges très feuillues



Germandrée sauvage

Teucrium scordania (labiées)

H 30-50 cm juill.-sept. vivace

Le nom du genre, *Teucrium*, se réfère à Teucer, roi de Troie, qui aurait utilisé la germandrée sauvage pour soigner les maladies de la rate. En médecine populaire, la drogue est recommandée lors de catarrhes bronchiques, mais est également utilisée comme vulnérinaire, lors de maladies gastriques et intestinales et autrefois même contre la tuberculose.



feuille cravante de pois courts
feuilles décussées pédonculées



stème inférieure des fleurs à 4 lobes



Habitat Forêts de chênes et de pins, landes, faibles. Sur sols acides. Europe, Afrique du Nord.

- > Plante dégageant une odeur désagréable.
- > Fleurs dirigées dans une seule direction.
- > Feuilles confondues à la base.



stème supérieur très court
flor de 1 cm de long



Mélicot officiel

Melilotus officinalis (papilionacées)

H 30-100 cm juin-sept. bisannuelle

Habitat Colonies de mauvaises herbes, chemins, remblais, caniveaux, terres incultes. Europe, Asie.

- > Jusqu'à 70 fleurs dans 1 inflorescence.
- > Ailes des fleurs plus longues que la corolle.
- > Gousse arrondie avale.



flor de 2-3 cm de long

Connu depuis l'Antiquité, le mélicot entre toujours dans la composition de médicaments administrés lors d'affections veineuses, de traitement après thromboses, d'hémorroïdes et de varices. En médecine populaire, on buvait la tisane pour soulager les varices, les hémorroïdes, la toux, et on posait des compresses imbibées de cette tisane sur les jambes et les articulations enflées. L'homéopathie l'utilise contre les migraines et les saignements du nez.



feuilles ternées

Violette des champs

Viola arvensis (violacées)

H 5-20 cm avr.-oct. annuelle

flor longuement pédonculées



En médecine populaire, la plante en fleurs séchée est considérée comme dépurative. Elle est recommandée sous forme de tisane en cas de catarrhes des voies respiratoires, de fièvre et de rhumatismes. La phytothérapie apprécie la drogue, en usages interne et externe, lors d'affections cutanées, d'acné, de formation d'escarres et de squames. L'homéopathie traite les eczémas avec cette drogue.



égale avec tache violette
fleurs papilionacées



Habitat Champs de céréales, surfaces recouvertes de mauvaises herbes, terres incultes, débois. Europe, Asie de l'Ouest, Afrique du Nord.

- > Mauvaise herbe dans les céréales d'hiver. Fleurs inodores.
- > Pétioles jaunâtres, pétales supérieurs blancs ou violet clair.



flor de 1-2 cm de diamètre



Acore vrai

Acorus calamus (aracées)

H 60-120 cm juin-juillet vivace

Habitat Marais, rives de lacs ou d'eau à couvrent faible. Originaire d'Asie du Sud-Est, naturalisé en Europe.

- Ne forme pas de fruits en Europe.
- Multiplication exclusivement par morceaux du rhizome.



Flours disposées en 1 cylindre

L'acore vrai fait partie des plus anciennes plantes médicinales connues. Il est arrivé en Europe au ^{xv}^e siècle. Son rhizome renferme principalement des amers et une huile essentielle. On l'utilise pour fabriquer des eaux-de-vie amères apéritives et digestives. En médecine populaire, son usage externe constitue un remède contre les rhumatismes et favorise la circulation sanguine. Ne pas utiliser pendant la grossesse et en cas d'ulcères gastro-intestinaux.



On utilise le rhizome pour obtenir 5 cm d'épaisseur

feuilles fasciculées

feuille pouvant atteindre 2 cm de large

206



tige triangulaire, rougeâtre à la base

Le saviez-vous ?

L'huile contient de l'asarone, composant provoquant tumeurs et lésons hépatiques. C'est pourquoi les préparations médicinales à partir du rhizome sont fabriquées avec une teneur en asarone particulièrement infime.

Asaret d'Europe

Asarum europaeum (aristolochées)

H 5-10 cm mars-août vivace

Bien qu'une consommation importante de son rhizome puisse entraîner la mort ou provoquer des avortements, il était recommandé comme vomitif et laxatif lors d'hydrophilie et de sciatic. La phytothérapie moderne utilise uniquement des préparations prêtes à l'emploi en cas d'inflammations des voies respiratoires et d'asthme.



feuilles pétiolées

flours insignifiantes

rhizome rampant

Habitat Forêts de feuillus et de conifères mixtes. Sur sols humides généralement calcaires. Europe centrale et de l'Est, Asie de l'Ouest.

- Fleur souvent cachée sous le feuillage au sol.
- Fleurs ventrues à l'extérieur, marron rouge à l'intérieur.



corolle à 2-4 lobes

207



Parisette à quatre feuilles

Paris quadrifolia (liliacées)

H 10-30 cm mai-juin vivace

Le nom scientifique du genre *Paris* vient de la mythologie grecque : on assimilait la parisette à la fameuse pomme d'Éris (jugement de Paris). L'étymologie du nom ainsi que l'utilisation de cette plante médicinale aujourd'hui oubliée demeurent légendaires ; celui qui portait des baies sur lui se croyait à l'abri de la peste. Seule l'homéopathie administre encore la drogue contre les maux de tête et les inflammations des voies respiratoires.



petales

corolle noire

baie pouvant atteindre 1 cm de diamètre



Habitat Forêts d'essences mixtes humides et riches en herbes, forêts fluviales. Europe, Asie de l'Ouest.

- Indicateur d'eaux souterraines ou d'eau d'infiltration.
- Généralement à feuilles disposées en croix.

2 fois 4 pétales



Plantain lancéolé

Plantago lanceolata (plantaginacées)

H 10-50 cm. avr.-oct. vivace

Habitat Prairies grasses, pâturages, parcs, terrains vagues, champs, bords des chemins. Europe, Asie.

- » **Épi floral** sur tige à 5 sillons.
- » **Feuilles** en rosette



étamines jaunâtres saillantes

épi floral de 1 cm de long

La feuille du plantain lancéolé est un remède maison contre les piqûres d'insectes et les petites blessures : le jus pressé frais est antibactérien et anti-inflammatoire. Les feuilles séchées sont employées en tisane en cas de catarrhes des voies respiratoires et d'inflammations de la bouche et de la gorge, on les trouve également en préparation prête à l'emploi.

Gui

Viscum album ssp. *album* (loranthacées)

H 20-50 cm. fév.-avr. sous-arbrisseau

Dans la mythologie germanique, le gui avait une valeur magique. Une fleche fabriquée avec du bois de gui tua Baldr l'invincible ; les druides gallois coupaient le gui avec des faucilles en or pour préparer leurs potions magiques... Seule la magie du baiser sous le rameau de gui subsiste. L'infusion de ses parties vertes et ses extraits seraient hypotensifs et prophylactiques de l'artériosclérose. En médecine populaire, on le recommande entre autres pour soigner l'épilepsie, l'asthme et la coqueluche.

Le saviez-vous ?

De nombreuses applications du gui sont controversées. L'injection d'extraits de gui provenant de la médecine anthroposopique semble toutefois stimuler les défenses immunitaires en présence de tumeurs bénignes et malignes.



feuilles alternées en touffes

baies fusantes glutineuses

Habitat Semi-parasite sur feuillus. Rare ou dispersé. Europe, Asie.

- » D'autres sous-espèces parasitent les conifères.
- » Fleurs mâles et femelles sur plantes différentes.



Plantain majeur

Plantago major (plantaginacées)

H 5-40 cm. juin-oct. vivace

Habitat Champs, prairies et jardins de parcs, pelouses, terrains vagues. Dans le monde entier.

- » **Plante pionnière** supportant même d'être piétinée.
- » **Feuilles** de la rosette souvent dressées.



feuilles ovales

feuilles de la rosette pétiolées

épi floral pouvant atteindre 10 cm de long

En médecine populaire, le plantain majeur est moins utilisé que le plantain à feuilles lancéolées apparenté. On prescrit ses graines comme laxatif et ses feuilles comme antitussif et vulnéraire. En revanche, l'homéopathie l'administre lors d'indications variées, parmi lesquelles les éruptions cutanées, l'incontinence urinaire nocturne, les plaies douloureuses et les otites.



baies blanches fusantes

feuilles persistantes

arbre-hôte

Lierre

Hedera helix (araliacées)

H 50-100 cm sept.-nov. arborescent

Habitat

Foies mixtes, forêts fleuviales, parcs et murs. Europe, Asie du Sud-Ouest.

- Plante grimpante persistante avec racines à crampons.
- Feuilles sur poisses florales.

Feuilles de 5 mm de large



feuille sur la poisse florale rhomboidale à ovale, sinon triangulaire à pentagonale

Bulbes de 8-10 mm de diamètre



210



feuille sur poisse non florifère triangulaire à pentagonale

feurs en ombelles

Le saviez-vous ?

Le lierre est très important pour le monde animal. Fleurissant tard, les insectes y trouvent du nectar encore en abondance. Au printemps suivant, les oiseaux chanteurs piaillent souvent les boîtes et défilent leurs nids bien cachés entre les feuilles.

Sapin argenté

Abies alba (pinacées)

H jusqu'à 50 m mai-juin arbre

Les aiguilles et les cônes du sapin argenté fournissent une huile essentielle antimicrobienne, qui favorise l'expectoration des muqueuses lors de refroidissements. Des médicaments pour frictions (irritant la peau), des baumes ou des additifs pour les bains d'inhalation contiennent l'huile de sapin. L'homéopathie applique elle aussi les jeunes extrémités non ligneuses des rameaux, avec aiguilles et cônes, en cas de maladies des voies respiratoires. Ne pas utiliser contre l'asthme bronchique.

couronne ressemblant à un nid de cigogne



revers des aiguilles à 2 rayures



cône dressé



211

Le saviez-vous ?

Autrefois, on utilisait la « bérubenthine de Strasbourg », obtenue à partir des gouttelettes de résine de l'écorce du pin. On l'appliquait en usage externe en cas de rhumatismes et névralgies, et en usage interne contre les affections bronchiques.



écorce gris-blanc rose



Cèdre du Liban

Cedrus libani (pinacées)

H jusqu'à 50 m. août-sept. arbre

Habitat Asie Mineure, Liban, comme arbre ornemental et de parcs également en Europe.

- > **Persistant.**
- > Cône dressé, aplati à l'extrémité.
- > Généralement à plusieurs troncs.

Cet arbre au port dressé, prisé dans l'Antiquité, ne fournissait pas seulement du bois de construction pour les temples. L'huile essentielle distillée à partir du bois était inhalée ou absorbée

en cas de maladies des voies respiratoires afin de fluidifier les muqueuses. Elle fait aujourd'hui encore partie de frictions bien connues.



cône jeune

écaille de cône

aiguilles en bouffes

cône de 9-15 cm de haut

212



Cypres

Cupressus sempervirens (cupressacées)

H jusqu'à 30 m. avr.-juin arbre

Habitat Région méditerranéenne orientale, Proche-Orient, fréquemment cultivé et naturalisé en Europe du Sud.

L'huile essentielle des feuilles et des jeunes rameaux favorise l'expectoration de muqueuses coriaces lors de refroidissements. Elle entre dans la composition de pommades contre le rhume et est utilisée en frictions. En raison de leur odeur intense, on intègre quelques-uns de ses composants à des parfums, des huiles de bain et des désodorisants. L'homéopathie utilise l'huile contre les maux de tête et les douleurs articulaires.



aiguilles serrées

cône composé de 8-10 écailles

cônes sphériques souvent atteignant 1 cm de diamètre

pointe émoussée

Genévrier commun

Juniperus communis ssp. *communis* (cupressacées)

H 30-100 cm. avr.-juin arbuste

Les Germains connaissaient déjà le genévrier. Au Moyen Âge, on brûlait son bois pour repousser les mauvais sorts et on attribuait aux baies le pouvoir d'éloigner la peste. Ces dernières sont une drogue diurétique. Une utilisation prolongée est toutefois déconseillée en raison des risques de lésions rénales : les baies utilisées comme condiment ne présentent aucun danger. L'huile essentielle extraite du bois est employée pour les frictions antirhumatismales. Ne pas s'en servir lors d'affections rénales et pendant la grossesse.

Application médicale

Tisane pour troubles digestifs avec aiguilles d'automne : verser de l'eau bouillante sur 1 c. à c. de baies pressées par tasse. Laisser reposer 10-15 min et filtrer. Par mesure de sécurité, consulter le médecin avant l'application.



aiguilles piquantes

jeunes cônes verts

fleurs mâles jaunâtres, fleurs femelles vertes

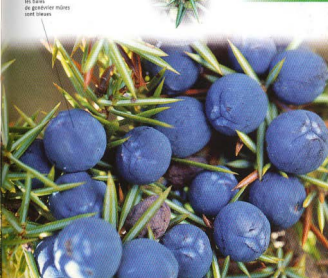
les baies de genévrier mâles sont bleues

Habitat Landes, pâturages maigres, forêts sèches. Généralement sur sols calcaires. Hémisphère Nord.

> **Fleurs mâles et femelles** généralement sur plantes différentes.

> Cônes charnus comme des baies.

213





Genévrier sabine

Juniperus sabina (cupressacées)

H 1-1,20 m. avt.-mai arbruste

Habitat Endroits secs, rochers à pierres.
Montagnes d'Europe centrale et du Sud, Afrique du Nord, Asie.

- **Persistant.**
- **Aiguilles froissées dégagent une odeur désagréable.**

cône d'environ 5 mm de diamètre



Les extrémités de ses rameaux et de ses fruits contiennent une huile qui peut être mortelle. Irritante pour la peau et les muqueuses, elle était considérée au Moyen Âge comme abortive. En médecine populaire, on utilisait la drogue comme remède contre les vertiges, lors de dysfonctionnements menstruels, d'irritations vésicales et, en usage externe, comme antirhumatismal.

aiguilles très serrées

cônes hémisphériques sphériques

aiguilles squamiformes



214



Mélèze d'Europe

Larix decidua (pinacées)

H jusqu'à 35 m. mars-juin arbre

Habitat Originaire des Alpes et des Carpates. Largement cultivé comme arbre forestier et naturalisé.

- **Feuilles caduques.**
- **30-40 aiguilles en bouffes.**
- **Coloration automnale jaune d'or.**



Dans la thérapie des quintessences florales de Bach, « Larch » augmenterait l'amour-propre. En phytothérapie, on fait confiance à la térébenthine de mélèze, que l'on extrait de la résine des troncs. Elle est utilisée en usage externe sous forme de pommades, d'emplâtres et d'émulsions contre les rhumatismes, les névralgies et les furoncles.

aiguilles en bouffes



écailles du cône ouvertes

cônes mâles de 2-4 cm de long

bourgeon terminal



Épicéa commun

Picea abies (pinacées)

H jusqu'à 50 m. avt.-juin arbre

Les extrémités de ses rameaux, ses aiguilles et leur huile sont utilisées en médecine. Les principes actifs sont antimicrobiens et favorisent l'expectoration des muqueuses en cas de refroidissements et de catarrhes des voies respiratoires. En usage externe, l'huile aide lors de troubles de la circulation sanguine, de rhumatismes et de névralgies. En médecine populaire, les jeunes extrémités des rameaux en décoction étaient utilisées comme remède contre le scorbut et la tuberculose. Ne pas utiliser en cas d'asthme et d'insuffisance cardiaque.

flours femelles



cônes mâles pendants



flours mâles



Habitat Montagnes moyennes et hautes jusqu'à 800 m d'altitude. Europe du Nord et centrale, Alpes, jusqu'en Sibirie, arbre forestier fréquent.

- **Persistant.**
- **Aiguilles écartées dans toutes les directions.**
- **Cônes mâles se détachent en entier de l'arbre.**

215



Application médicale

Inhalation pour refroidissements : verser quelques gouttes d'huile essentielle dans l'eau très chaude. Pencher la tête, couverte d'une serviette pour inhaler. Se reposer ensuite.



Pin de montagne

Pinus mugo ssp. mugo (pinacées)

H 1-5 m mai-juill. arbre

L'huile essentielle provient des aiguilles et des jeunes extrémités des rameaux du pin de montagne. L'huile achetée en herboristerie peut en revanche contenir des composants du pin de montagne et du pin sylvestre. Ses effets sont semblables à ceux d'autres conifères : elle favorise l'expectoration des muqueuses lors de refroidissements et de bronchites. En usage externe, on l'applique en frictions et comme additif à l'eau du bain. Ne pas utiliser en cas d'asthme ou d'insuffisance cardiaque.

Habitat Murs des montagnes rogneuses. Alpes et Carpates.

➤ **Persistant, port érigé.**
➤ **Survit à la couche de neige.**
➤ **Cônes mûrs la 2^e année.**



Flours femelles à l'extrémité de pousses nouvelles



Flours mâles semitransparents aux chatons



Aiguilles par 2 en touffes

Cône mûr couleur cannelle

216



Inflorescence femelle

Cônes mûrs de 2-3 cm de long

Application médicale

Lors de refroidissements, l'huile essentielle est employée comme l'huile d'épicéa. Contre les rhumatismes et les névralgies, on applique 5-10 gouttes plusieurs fois par jour sur les endroits douloureux, puis on les masse.

Pin maritime

Pinus pinaster (pinacées)

H jusqu'à 40 m av.-juin arbre

La résine (baume) sécrétée par la blessure du tronc sert à la distillation de l'huile de térébenthine. Le résidu visqueux fournit la colophane pour les archets des instruments à cordes. L'huile de térébenthine est une préparation d'inhalation administrée en cas d'affections bronchiques chroniques et en frictions lors de rhumatismes et de névralgies.



Aiguilles poussant à trois



Flours mâles

Cône mûr

Habitat Côtes, sols sablonneux peu calcaires et marges dans la région méditerranéenne occidentale.

➤ **Persistant.**
➤ **Arbres âgés avec écorce craquelée.**
➤ **Aiguilles toujours par paires.**



Cônes par 3-8 disposés en étoile

8-12 cm de long

217



Pin sylvestre

Pinus sylvestris var. *sylvestris* (pinacées)

H jusqu'à 40 m mai-juin arbre

L'huile essentielle du pin sylvestre est utilisée comme celles d'autres conifères : refroidissements et troubles de la circulation sanguine. En médecine populaire, on utilise les jeunes pousses pour des inhalations en cas de refroidissements, pour aromatiser le bain ou pour fabriquer du sirop à partir de l'extrait.

Inflorescences femelles par 1-3 à l'extrémité

Cône mûr sans vert rougeâtre

Habitat Dunes, rochers, marais. Sur sols secs. Largement cultivé comme arbre forestier.

➤ **Persistant.**
➤ **Flours femelles à l'extrémité des pousses nouvelles.**
➤ **Flours mâles en dessous.**

Grand, à pétiole court



Cônes mûrs pendants



If commun

Taxus baccata (taxacées)

H jusqu'à 15 m fév.-mai arbre

Habitat Rare à l'état sauvage, isolément dans les forêts. Arbre de parcs et ornemental.

- Persistant.
- Fleurs mâles et femelles sur plantes différentes.
- Aiguilles molles en 2 rangées.

Les ifs étant rares et ayant une croissance lente, les peuplements denses correspondent souvent à des cultures très anciennes : les druides les plantaient en des lieux sacrés pour fabriquer des baguettes magiques à partir du bois d'if ; à proximité de châteaux, ce bois servait à fabriquer des arcs longs. Les chrétiens anglais plantaient cet arbre dans les cimetières. Malgré la toxicité mortelle de la plante, la médecine populaire l'employait comme vermifuge, en cas de faiblesse cardiaque et pour favoriser la menstruation.



218



Aune commun

Alnus glutinosa (bétulacées)

H jusqu'à 25 m fév.-avr. arbre



L'écorce de l'aune commun est utilisée exclusivement en médecine populaire et en homéopathie. La première se sert des tanins pour préparer une décoction pour les gargarismes en cas d'inflammations de la bouche et de la gorge ou pour les lavements lors de saignements intestinaux. En homéopathie, l'écorce soigne les maladies cutanées.



Habitat Forêts fluviales, ruisseaux. Toute l'Europe jusqu'en Sibirie, Afrique du Nord.

- Fleurs apparaissent avant le feuillage.
- Fruit ressemble à un cône.
- Feuilles alternes.



219

Bouleau blanc

Betula pendula (bétulacées)

H jusqu'à 25 m av.-mai arbre

La connaissance des vertus curatives de cet arbre remonte à sainte Hildegarde de Bingen. Ses feuilles séchées sont diurétiques sans irriter les reins ; on les recommande lors d'infections des voies urinaires. En médecine populaire, les feuilles sont employées comme remède contre les rhumatismes, les arthrites et la goutte.

Le saviez-vous ?

Le taxol contenu dans l'écorce d'un if américain enrève la division cellulaire de Japonais et est utilisé dans le traitement de certaines formes de cancer. D'autres espèces d'ifs peuvent également produire les matières premières de cette drogue, notamment dans leurs aiguilles.



Habitat Forêts de feuillus et de conifères, pâturages maigres, landes, terrains vagues, Europe, Asie de l'Ouest.

- Feuilles caduques.
- Chatons mâles pendants.
- Samaras avec 2 ailes larges.





Châtaignier

Castanea sativa (fagacées)

Il jusqu'à 30 m juin-juill. arbre

Habitat Originale d'Asie du Sud-Ouest, naturalisée depuis l'époque romaine dans les régions aux hivers cléments ou nord des Alpes.

- Fleurs mâles en chatons dressés.
- Fleurs femelles en dessous.
- Fruit dans une capule épineuse.



Application médicale

Infusion pour difficultés respiratoires : verser de l'eau froide sur 2 c. à c. de feuilles par litre et porter à ébullition. Filtrer et boire 2-3 tasses par jour.

220



Caroubier

Ceratonia siliqua (césalpiniacées)

Il 2-10 m juill.-sept. arbrisseau ou arbre

Le poids constant de ses graines est de 0,38 g, ce qui correspond exactement à 1 carat, c'est la raison pour laquelle elles servaient autrefois à peser les pierres précieuses. La farine largement indigeste des graines est utilisée comme épaississant d'aliments pour bébé, comme aliment pour les diabétiques et comme liant lors de la fabrication de comprimés. Les gousses sont utilisées comme remède maison contre les diarrhées.



Habitat Maquis, pentes rocheuses. Sur sols pauvres en substances nutritives. Région méditerranéenne, Asie de l'Ouest, Afrique du Nord.

- Persistant.
- Feuilles persistantes.
- Fleurs naissant directement des rameaux.



221

Hêtre

Fagus sylvatica (fagacées)

Il jusqu'à 40 m av.-mil. arbre

Le charbon ou goudron du bois de hêtre est appliqué de façons diverses en homéopathie. En médecine populaire, c'était un remède contre les rhumatismes et les maladies cutanées. L'huile des faines n'est pas toxique, tandis que les fruits peuvent provoquer nausées et douleurs gastriques. La quintessence florale de Bach « Beech » favoriserait la tolérance.



Habitat Forêts. Sur sols calcaires, argileux. Europe centrale et de l'Ouest, montagnes d'Europe du Sud.

- Feuilles caduques.
- Fleurs femelles dans une capule.
- Fruits dans une capule à 4 valves.





Figuier commun

Ficus carica (moracées)

H 2-10 m juin-sept. arb/ressau

Habitat Originaire de la région méditerranéenne, Asie Mineure au nord-ouest de l'Inde, cultivé dans de nombreux endroits comme arbre fruitier.

- Arbre rejetant son feuillage.
- Fleurs cachées dans une capsule.
- Blessures exsudent du latex.

inflorescences en crotche



feuilles à 3-5 lobes



fruit mûrissant



Le saviez-vous ?

Les feuilles et les fruits immatures renferment une enzyme décomposant les protéines. C'est pourquoi, dans les pays d'origine du figuier, on ajoute des figues dans les plats de viande ou les ragouts pour ramollir le viande.

Frêne élevé

Fraxinus excelsior (oléacées)

H jusqu'à 40 m avr.-mai arbre

Le frêne élevé est utilisé par la médecine populaire, mais pas par la médecine officielle, à l'exception de l'homéopathie. Ses feuilles contiennent des tanins, des mucilages et des acides ; elles sont employées comme tisane diurétique pour traiter les rhumatismes, la goutte, les calculs, et comme laxatif doux et vulnéraire.



perme



feuilles imparipennées

sauvages ailées



fructescences pendantes



Habitat Forêts fluviales, forêts mixtes, berges de ruisseaux et de rivières. Europe, Asie Mineure et au Caucase.

- Feuilles caduques.
- Arbre pionnier également dans des endroits secs.
- Fleurs apparaissant avant les feuilles.



fleurs en inflorescences serrées



Ginkgo

Ginkgo biloba (ginkgoacées)

H jusqu'à 30 m mars-avr. arbre

La médecine chinoise utilise les feuilles du ginkgo principalement pour traiter l'asthme. La médecine occidentale applique exclusivement des préparations prêtes à l'emploi, aux effets controversés toutefois. Les préparations de ginkgo amélioreraient la circulation sanguine et augmenteraient les performances de la mémoire et du cerveau.



feuilles en éventail



feuilles profondément incisées

feuilles coriaces



Habitat Originaire de Chine, cultivé dans le monde entier comme arbre ornemental et de parc.

- Feuilles caduques
- À l'origine gymnosperme (apparenté aux conifères).
- Fleurs mâles et femelles sur plantes différentes.



guaines mâles de 2-3 cm de diamètre

Argousier

Hippophae rhamnoides ssp. *rhamnoides* (élaéagnacées)

H jusqu'à 5 m mars-mai arbuste

Habitat froulins de rivières de montagne, dunes, Europe, Asie, planté pour stabiliser le sol.

- Arbuste épineux.
- Fleurs mâles et femelles sur plantes différentes.
- Fleurs insignifiantes en inflorescences serrées.

Fleur mâle avec 2 sépales



224

Application médicale

Confiture d'argousier : l'argousier se prête à la préparation de confiture s'il est abondant. Faire cuire 150 g de baies fraîches avec 100 g de sucre jusqu'à ce que les baies se décomposent. Filtrer dans une passoire, porter à ébullition une seconde fois, remplir des bocaux et laisser refroidir.



revers des feuilles pubescent argenté

Les baies de l'argousier sont inhabituellement riches en vitamines C, E, F, quelques vitamines B et provitamine A. Elles contiennent des acides et 7 % d'huile grasse. En Russie, l'huile purifiée est utilisée pour traiter les lésions dues aux rayons solaires et les blessures. La médecine indienne la recommande comme remède pour les maladies pulmonaires. Les baies crues ne sont pas comestibles, mais la médecine occidentale se sert de leur jus pour prévenir les refroidissements ou en cas de carence en vitamine C. On l'ajoute aux jus et conserves de fruits.

fruit de 7-8 mm de diamètre



Noyer royal

Juglans regia (Juglandacées)

H jusqu'à 25 m avc.-mai arbre

Les graines du noyer sont comestibles, ses coques servaient à la teinture, ses feuilles et ses fruits étaient utilisés comme remède. Ses feuilles contiennent en effet des tanins : on en faisait des cataplasmes, des lavements et des rinçages pour soigner les impuretés cutanées, les eczémas, la transpiration des pieds et les blessures. L'infusion de ses feuilles était consommée comme remède gastro-intestinal en médecine populaire. Ses coques vertes renferment en outre un colorant pour brunir les cheveux.

Application médicale

Bain pour la transpiration des pieds : verser 200 ml d'eau froide sur 4-6 c. à c. de feuilles broyées. Porter à ébullition et laisser bouillir 3-5 min. laisser reposer 15 min, filtrer et verser dans une bassine. Baigner les pieds plusieurs fois par jour.



drupe (coque), la coque immature

Habitat Originaire de la péninsule Balcanique à l'île du Sud-Ouest, cultivé en de nombreux endroits comme arbre fruitier et ornemental.

- Feuilles caduques.
- 2-3 fleurs femelles à l'extrémité des rameaux.
- Feuilles alternes pennées.



catkins d'arborescence de 10 cm de long
fleurs mâles pendantes

225

feuilles allongées ovales





Arbre à résine

Pistacia lentiscus (amarcidiacées)

H 1-3 m mars-juin arbrisseau à arbre

Habitat Forêts sèches, maquis, garrigues. Région méditerranéenne.

- Persistant.
- Fleurs mâles et femelles sur plantes différentes.
- Bruges noires de 4 mm de diamètre.

fleur mâle rougeâtre



Le mastic est une résine obtenue par incisions de l'écorce de cet arbre. Il servait autrefois à maintenir les pansements et est utilisé pour coller les fausses barbes ou moustaches. Dans ses pays d'origine, on traite avec la résine la toux, les maladies des bronches et les troubles gastriques et avec les feuilles l'hypertension.

inflorescence mâle

feuilles coriaces



feuilles coriaces
inflorescence mâle

Fragon épineux

Ruscus aculeatus (liliacées)

H 10-80 cm janv.-avr. arbrisseau

Le rhizome du fragon épineux renferme une substance anti-inflammatoire et diurétique. En extrait, elle entre dans la composition de remèdes pour les veines. La médecine populaire utilisait le fragon épineux pour traiter les inflammations et faciliter le drainage.



rhizome séché utilisé en médecine



fleur sur le pousse

baie rouge



Habitat Forêts, talus, Région méditerranéenne, ouest de la France et Belgique, Asie du Sud-Ouest.

- Arbrisseau persistant.
- Fleurs mâles et femelles sur plantes différentes.
- Tige élargie comme une feuille.



pousses en forme de feuille

fleur



Chêne

Quercus spec. (fagacées)

H 30-50 m avr.-mai arbre

Habitat Forêts de feuillus, également planté en de nombreux endroits.

- Chêne ouvert avec fructescences pédonculées, chêne commun sessile avec fructescences sessiles.
- Fleurs apparaissant avant les feuilles.
- Rose foliole du chêne rose avec aréoles, du chêne commun sessile sans.



fleurs du chêne commun sessile

« Oak », la quintessence florale de Bach, transmettrait la puissance du chêne à l'utilisateur. L'écorce du chêne est appliquée en usage externe. Ses tanins sont hémostatiques, astringents et calment les démangeaisons liées aux maladies cutanées, aux plaies, aux hémorroïdes et aux inflammations de la bouche et de la gorge (gargarismes).

inflorescence du chêne rose foliole longicaule pédonculée



glande du chêne rouvre



feuilles du chêne commun sessile sans aréoles



écorce profondément plissée

Orme

Ulmus minor (ulmacées)

H jusqu'à 40 m mars-avr. arbre

En médecine populaire française, l'orme était très apprécié comme remède contre les maladies cutanées chroniques. L'écorce des jeunes rameaux contient des tanins utilisés en cas de diarrhées, de troubles digestifs, pour les drainages et en cas d'inflammations de la bouche et de la gorge. La quintessence florale de Bach « Elm » donnerait confiance en soi et de l'assurance.



graine en bordure

aile échantre

flours à aile membraneuse



Habitat Forêts fluviales, talus des champs, carrières. Europe du Sud et centrale, Asie du Sud-Ouest, Afrique du Nord-Ouest, planté comme arbre des routes.

- Feuilles caduques.
- Fleurs apparaissant avant les feuilles.
- Base foliole asymétrique.



fleurs en touffes denses





Alchemille vert jaunâtre

Alchemilla xanthochlora (rosacées)

H 10-75 cm mai-sept. vivace

Habitat Prés, pâturages, talus, sentiers forestiers, fruticés, sur sols humides, toute l'Europe.

- Feuilles sécrétant des gouttelettes d'eau.
- La surface des feuilles ne peut être humectée.

2-3 mm de large



flor solitaire quaternaire

Chez les Germains, cette plante était dédiée à la déesse Frigga. Elle était utilisée pour traiter les troubles féminins, comme les règles douloureuses, la ménopause et les pertes blanches. En médecine populaire, elle était également connue comme remède contre les catarrhes des muqueuses et les blessures cutanées.



inflorescence globale renversée



flor en boules serrées



feuilles réniformes dentées

230



Avoine cultivée

Avena sativa (poacées)

H 60-150 cm juin-août annuelle

Habitat Originaires de la région méditerranéenne, culture par champs et naturalisée aux bords des chemins et sur éboulis.

- Herbe toxique à la base.
- Petits épis à 2 fleurs et longue barbe.
- Inflorescence de 15-30 cm de haut.



petits épis pendants



petit épi à 2 fleurs

inflorescence-délie

feuilles à spathe linéaire

L'avoine permet de réduire le taux de cholestérol. La soupe de gruau d'avoine soulage en cas de diarrhées, est utilisée comme remède maison. Elle lutte également contre l'épuisement, la goutte et les rhumatismes. La médecine populaire recommande la paille d'avoine en bain contre les inflammations et les maladies cutanées, le prurit, la goutte et les rhumatismes.



Chanvre cultivé

Cannabis sativa (moracées)

H 90-250 cm juil.-oct. annuelle

Le chanvre est une plante médicinale et un stupéfiant très ancien, mentionné dans un livre chinois dès 2700 av. J.-C. La médecine chinoise utilise toujours le chanvre. En Europe, il était employé jusque récemment, prioritairement comme plante à fibres. Les inflorescences des plantes femelles renferment du tétrahydrocannabinol (THC). La drogue abaisse la pression interne de l'œil, réduit les nausées dues à la chimiothérapie, améliore l'appétit des personnes atteintes du VIH et soulage les douleurs.

stipe dans la partie supérieure du tige

inflorescence mâle en boules



flor mâle



flor femelle renfermant du THC

dispensés aux alcooliques tolérants



feuilles palmées à 3-9 folioles

limbe grossièrement denté

Le saviez-vous ?

La demande de chanvre comme matière première qui se régénère augmente continuellement. Conformément au droit européen, seul le chanvre à fibres (teneur en THC inférieure à 0,3 %) peut être cultivé.

Habitat Originaires d'Asie du Sud-Est, cultivé dans le monde entier comme plante à huile et à fibres.

- Variétés pour l'obtention de fibres largement exemptes de THC.
- Fleurs mâles et femelles sur plantes différentes.

231



Laiche des sables

Carex arenaria (Cyperacées)

H 10-50 cm avt.-juin vivace

Habitat Landes, dunes sur sols sablonneux. Europe de l'Ouest, du Nord et centrale.

- Rhizome formant de longs stolons.
- Tige triangulaire.
- Plante froissée dégageant une odeur aromatique.



Inflorescence
de 4-6 cm
de haut



Rhizome rampant

Épi solitaire
de 1 cm de
long

Tige florale



Cannabine faux-chanvre

Datisca cannabina (Datisacées)

H 1-2 m juin-sept. vivace

Habitat Rives de rivières, forêts, Chypre, Grèce, d'Asie du Sud-Ouest à l'Himalaya.

- Aspect rappelant le chanvre cultivé.
- Fleurs mâles et femelles sur plantes différentes.



Branch en
inflorescence
élevées

La médecine populaire européenne a peu utilisé la cannabine faux-chanvre ; ses principes actifs se trouvent toutefois dans certains médicaments. Le colorant jaune appelé datiscine, contenu

dans les parties vertes et les racines, aurait le même effet que l'insuline. L'homéopathie administre la cannabine en cas de diabète.



Fleurs en grappes

Inflorescence



Feuilles
imparipennées

Chiendent

Elymus repens (Poacées)

H 30-150 cm juin-août vivace

John Gerard (1597), phytothérapeute anglais, parlait du chiendent comme d'un « hôte non bienvenu » dans les champs, mais dont les « vertus médicinales » compensaient cet inconvénient. La racine de chiendent est diurétique lors d'inflammations des voies urinaires et est recommandée par la médecine populaire, entre autres, comme laxatif, pour traiter les maladies des bronches, les rhumatismes et la goutte. Ne pas utiliser en cas d'œdèmes, d'affections cardiaques et rénales.

Petit épi écarté
latéralement

Glumes jaunes



Habitat Champs de mauvaises herbes, jardins, champs, rives des cours d'eau. Europe, Asie.

- Herbe d'épave des stolons.
- Petit épi dans une inflorescence distique.



Inflorescence
de 10 cm
de haut

Application médicale

Traite en cas de troubles des voies respiratoires : verser de l'eau bouillante sur 2-3 g. à t. de racine par tasse, filtrer au bout de 10 min.



Rhizome



Petit épi solitaire





Euphorbe petit cypris

Euphorbia cypris (euphorbiacées)

H 10-30 cm. avr.-août. vivace

Habitat Pâturages maigres, pelouses, chemins et bords des vagues. Sur sols calcaires secs. Europe.

- Plante aux latex blancs.
- 4 glandes nectarifères en demi-lune.
- Fleurs insignifiantes.



bractées vert-jaune

Le latex toxique irrite la peau et les muqueuses et est peut-être cancérigène. Il ne doit en aucun cas entrer en contact avec les yeux et n'est pas approprié à l'automédication. Autrefois, on faisait macérer la racine dans du vinaigre et on l'utilisait comme remède maison contre la constipation et les maux de dents ; le latex frais était appliqué sur les verrues.



feuilles alternes

inflorescence ombellifère



234



Orge cultivée

Hordeum vulgare (poacées)

H 50-150 cm. mai-août. annuelle

Habitat Cernue seulement comme plante de culture.

- Le malt des grains est la substance de base de la bière.
- Plante pruinée de vert-bleu.



épi quadrangulaire incliné

La plus grande partie de la récolte d'orge est destinée aux brasseries. Le malt d'orge ainsi obtenu sert également à fabriquer des bonbons qui calment l'irritation de la gorge en cas de catarrhe. On fabriquait autrefois une sorte de soupe épaisse à partir des grains comme remède maison contre les diarrhées et les troubles gastro-intestinaux.



feuilles engainant le tige

barbes pouvant atteindre 15 cm de long

épi mûr



Houblon grimpant

Humulus lupulus (cannabacées)

H 2-4 m. juil.-sept. vivace

On cultive exclusivement les plantes femelles non fécondées, car elles sont les seules à déposer dans les cônes les amers recherchés pour l'aromatisation de la bière. En phytothérapie, le houblon est appliqué comme sédatif et hypnotique. En médecine populaire, l'infusion amère est apéritive et digestive. Depuis le Moyen Âge, on sait que le houblon réduit l'excitation sexuelle. Attention au risque d'irritation au contact avec la peau !



inflorescence mâle de 5-10 cm de long

feuilles supérieures simples



feuilles inférieures à 3-5 lobes



cône (inflorescence femelle) pendante

Application médicale

Tranquillantique ; verger de l'eau bouillante sur 1-2 c. à c. de fleurs de houblon par tasse, filtrer au bout de 10 min. Boire avant le coucher, apaiser l'anxiété avec du miel. Il est possible d'ajouter de la valériane (à parts égales).



Habitat Forêts fruticées, isolées. Rare, généralement cultivé. Europe du Sud et centrale, Asie du Sud-Ouest, Amérique du Nord.

- Fleurs mâles et femelles sur plantes différentes.
- Plante grimpante.

stigmatal bifloré



cône femelle de houblon

235

Mercuriale vivace

Mercurialis perennis (euphorbiacées)

H 15-30 cm fév.-mai vivace ja

Habitat Forêts riches en herbes. Sur sols humides. Europe, Asie du Sud-Ouest.

- **Indicatrice d'eau souterraines.**
- **Fleurs mâles et femelles sur plantes différentes.**



Fleur femelle à ovaires épais

236

fleurs presque sessiles



mercuriale mâle

tige ramifiée

Le saviez-vous ?

Le nom scientifique du genre *Mercurialis* se réfère au dieu romain Mercure qui fut le premier à constater les vertus curatives de cette plante. Chez les Germains, elle était dédiée à Wotan. Pour jeter un sort, il fallait déterrer la plante le jour de Wotan (mercredi).

Dès les ^{VI}^e-^V^e siècles av. J.-C., la drogue était mentionnée comme laxative et diurétique. Selon la médecine magique du Moyen Âge, elle était censée favoriser la conception de garçons.

Elle était également considérée comme remède contre toutes sortes de maladies attribuées à des sortilèges. En raison de sa toxicité, elle ne joue à présent plus aucun rôle dans les médecines officielle ou populaire. En homéopathie, elle est administrée comme emménagogue. La mercuriale annuelle (*M. annua*) est elle employée pour traiter les rhumatismes.

feuilles ovales dentées

tige non ramifiée

inflorescence mâle aux arêtes des feuilles supérieures

Pariétaire officinale

Parietaria officinalis (urticacées)

H 30-100 cm juin-oct. vivace

Alors que la pariétaire officinale est utilisée depuis toujours par la médecine populaire, elle n'a pratiquement jamais joué de rôle en phytothérapie. La tisane est diurétique et prophylactique des maladies rénales, elle soulage également les rhumatismes et les inflammations des voies urinaires. On nettoyait le verre avec cette plante.

groupes floraux globuleux serrés aux arêtes des feuilles



feuilles de 5-10 cm de long

feuilles alternes

feuilles

Habitat Forêts, fruticées, talus des berges, murs, éboulis. Sur sols humides riches en substances nutritives. Région méditerranéenne et Europe centrale.

- **Plante semblable aux orties mais sans poils urticants.**
- **Feuilles se rétrécissant aux extrémités.**
- **Groupe floral globuleux aux aisselles des feuilles.**

fleur solitaire de 5-7 mm de diamètre



feuilles quaternaires

237

Herbe aux puces

Psyllium afrum (plantaginacées)

H 10-40 cm avril-juin, annuelle

Les téguments de l'herbe aux puces gonflent dans l'eau, multipliant ainsi leur taille. Ce qui en fait un laxatif doux agissant uniquement par augmentation du volume. En cas d'hémorroïdes douloureuses, les téguments séchés sont recommandés pour ramollir la

masse fécale, lors de diarrhées pour en améliorer la consistance.

filaments dépassant de la fleur



feuilles ovales

téguments carénés

Habitat Champis, bords des chemins, garrigue. Région méditerranéenne, Asie du Sud-Ouest.

- **Cultivée à des fins commerciales en France.**
- **Plante munie de soies glanduleuses.**

inflorescences globuleuses





Ricin commun

Ricinus communis (euphorbiacées)

H 50-500 cm févr.-sept. annuelle à bisannuelle ou vivace

Habitat Originaire d'Afrique tropicale, sauvage dans la région méditerranéenne, en Europe centrale comme plante horticole.

- Inflorescence élevée, en bas avec fleurs mâles, en haut avec fleurs femelles.
- Feuilles palmées.

Flours femelles à stigmates rouges



Flours femelles en capitules dressés

feuille profondément découpée

Flours mâles jeunes

Les graines du ricin renferment une protéine mortelle que l'on doit supprimer avant de les utiliser. L'huile de ricin est très laxative. Des écrits et des découvertes dans certaines tombes laissent penser que les Égyptiens connaissaient déjà cette propriété. Dans les herbiers européens, elle est mentionnée depuis le 17^e siècle.

238



Blé tendre

Triticum aestivum (poacées)

H 50-160 cm juin-août annuelle

Habitat Cultivé dans le monde entier comme céréale, origine inconnue.

- Racines pouvant atteindre 1 m de profondeur.
- Petits épis avec barbes très courtes ou sans barbes.



épis à 4 rangées régulières



bourge foliaire avec oreillettes

épis mûrs

La féculle obtenue à partir des grains de blé est utilisée dans la préparation de médicaments (poudres, pâtes, comprimés). L'huile de germes de blé est précieuse, car elle contient des acides polyinsaturés et de la vitamine E. Le son de blé, ajouté à l'eau de bain, soulage des maladies cutanées qui prurrit et suintent. Comme aliment, il fournit de la cellulose végétale.

Ortie dioïque

Urtica dioica (urticacées)

H 50-150 cm juin-sept. vivace

Les herbiers historiques mentionnent l'ortie comme remède contre l'hydropisie. En médecine populaire, elle a été utilisée plus tard pour traiter les rhumatismes, la goutte, les paralysies et les maladies cutanées. Les principes actifs contenus dans les feuilles sont en effet diurétiques. L'infusion d'orties est d'ailleurs recommandée par la phytothérapie moderne en lavements lors d'inflammations des voies urinaires. Ne pas utiliser en cas d'œdèmes, d'affections cardiaques et rénales.



feuilles à goût urticantes

inflorescences mâles dressées



inflorescences femelles pendantes



poils urticants fortement agrodés

Application médicale

Thème contre les calculs vésicaux : verser de l'eau bouillante sur 3-4 c. à c. de drague par tasse, filtrer après 10 min. Boire 3-4 tasses par jour.



Habitat Bords des chemins, défrichés, fossés, vasières, hémisphère Nord.

- Indicateur d'azote dans le sol.
- Tiges quadrangulaires.
- Fleurs mâles et femelles sur plantes différentes.

239





Fougère mâle

Dryopteris filix-mas (polypodiacées)

H 30-120 cm vivace

Habitat Forêts ombragées. Sur sols humides. Europe, Asie, Amérique.

Les guérisseurs de l'Antiquité savaient déjà que son rhizome paralysait les vers intestinaux, qui pouvaient ainsi être éliminés des intestins avec un laxatif. Cette utilisation a eu cours jusqu'à l'époque de Frédéric le Grand. Elle était pourtant problématique, car certains patients perdaient la vue, d'autres mouraient suite à un surdosage. En homéopathie, on administre le rhizome en cas de troubles visuels. La médecine anthroposophique le prescrit pour soulager les troubles digestifs.

- > Frondes persistantes en rosettes.
- > Feuilles à bord incisé arrondi.
- > Spores recouverts d'une enveloppe rétrécissante.

spores



sporangie isolitaire

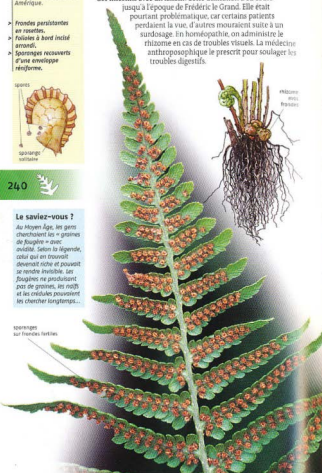
240



Le saviez-vous ?

Au Moyen Âge, les gens cherchaient les « graines de fougère » avec avidité. Selon la légende, celui qui en trouvait devenait riche et pouvait se rendre invisible. Les fougères ne produisant pas de graines, les rois et les crédules pouvaient les chercher longtemps...

spores sur frondes fertiles



rhizome avec frondes

Polypode vulgaire

Polypodium vulgare (polypodiacées)

H 10-40 cm vivace

La drogue est uniquement utilisée par la médecine populaire comme expectorant et laxatif doux. Autrefois, le rhizome était également appliqué en cas de maladies de la rate et des poulmones.

feuilles lisses ou dentées

rhizome rampant



Habitat Écarts d'arbres, murs et rochers ombragés. Généralement sur sols peu calcaires. Europe, Asie, Amérique.

- > Frondes à feuilles caduques solitaires.
- > Réceptacles de spores jaunâtres.

fronde persistante



241

Lycopode en massue

Lycopodium clavatum (lycopodiacées)

H 5-30 cm vivace

Les spores étaient autrefois saupoudrées sur les comprimés afin qu'ils ne collent pas entre eux, et utilisées comme vulnérinaire et lubrifiant. La médecine populaire emploierait la plante entière comme diurétique. Aujourd'hui, on la déconseille en raison de sa teneur en alcaloïdes toxiques.

épils à sporanges sur tiges longues

2-3 épils à sporanges

petite racine



Habitat Landes d'arbres nains, marais, forêts de conifères. Sur sols acides. Hémisphère Nord.

- > Pousse rampant, à peine ramifiée.
- > Feuilles disposées en spirale.

feuilles à extrémité blanche



Prêle des champs

Equisetum arvense (équisétacées)

H 20-50 cm vivace

Habitat Champs, bords des chemins, champs de mauvaises herbes, forêts. Sur sols humides riches en substances nutritives. Hémisphère Nord.

- Pousses portant des spores mûres au printemps.
- Pousses vertes stériles en été.
- Les pousses stériles et celles portant des spores de la prêle des champs sont d'un vert uniforme.



pousse stérile de la prêle des champs

Les parois cellulaires de cette plante renferment de la silice qui la rendent mécaniquement très résistante. Autrefois, on l'utilisait volontiers pour polir l'étain. Ses parties végétales séchées sont utilisées depuis l'antiquité comme diurétique et vulnéraire. Actuellement, on administre encore fréquemment la tisane de prêle pour laver les voies urinaires en cas d'inflammations, ou en gargarismes pour traiter les catarrhes de la gorge. La médecine populaire la recommande comme antirhumatismal.



épi avec sponges



pousse stérile



dents plus courtes que le segment latéral

gaine de la tige à dents fines

Application médicale

Compresses contre les rhumatismes : verser 1 l d'eau bouillante sur 2-3 c. à s. de la drogue et laisser reposer 2 h, puis filtrer. En bain ou pour imbibber des compresses.



pousse fertile de la prêle des champs

Mousse d'Islande

Cetraria islandica (parméliacées)

H 10 cm thalle

À proprement parler, cette mousse est un lichen dont les effets curatifs ont été découverts d'abord par les Islandais. Elle renferme des mucilages et des acides de lichen. Les premiers soulagent les douleurs lors d'une toxé spasmotique et irritante, les seconds ont un effet antibiotique. En médecine populaire, la tisane de mousse est recommandée pour faciliter la digestion.



thalle blanchâtre dans la partie solitaire



le thalle humide est vert



thalle ramifié en touffes

Habitat Latitudes arctiques et haute montagne des deux hémisphères.

- Le thalle pousse sur le sol.
- Bord des lobes cilié de soies.
- Couleur verte provenant d'algues associées.

Mousse d'Irlande

Chondrus crispus (rhodophycées)

H 5-20 cm thalle

Cette « mousse » est une algue rouge. On la fait sécher pour en isoler les mucilages appelés carraghén. Autrefois, on se servait de l'algue entière séchée pour soigner la toux, les inflammations des muqueuses et les diarrhées. Aujourd'hui, seul le carraghén est utilisé. Il n'est pas digéré et sert d'épaississant dans les industries alimentaire, cosmétique et pharmaceutique.



thalle séché



carragh par marée basse



thalle ramifié en touffes

Habitat Côtes rocheuses de l'Atlantique, mousse directement en dessous de la ligne des vagues.

- Thalle rouge-violet à verdâtre.
- S'agrippe sur les roches à l'aide d'un disque adhésif.





Varech vésiculeux

Fucus vesiculosus (phéophycées)

H 10-60 cm thalle

Habitat Roches de la zone des marées. Côte de l'Atlantique, mer du Nord et mer Baltique.

Le varech vésiculeux est parfois rejeté sur les rivages en quantités telles qu'il est récolté, puis utilisé dans l'agriculture comme aliment pour le bétail et comme engrais. Le constituant le plus important de cette algue est l'iode issu de l'eau de mer. Il stimule la thyroïde et est donc administré par les médecins en cas d'hypothyroïdie. La teneur en iode étant variable et les effets secondaires nombreux, le varech vésiculeux a été remplacé par d'autres préparations.

➤ Souvent jeté sur le rivage.
Thalle olive à marron
jaune ramifié en fourches.



244



Le saviez-vous ?

La thalassothérapie a un succès grandissant. On fabrique à partir du varech vésiculeux et d'autres algues des masques, des enveloppes, des préparations amincissantes et bien d'autres produits de beauté et de bien-être.

organes de reproduction aux extrémités des rameaux



Laminaire palmée

Laminaria digitata (phéophycées)

H jusqu'à 1,50 m thalle

Autrefois, en chirurgie, on utilisait les tiges de la laminaire palmée pour élargir les canaux de la plaie, car cette algue gonfle dans l'eau. Aujourd'hui, on ne s'en sert plus que comme matière première. L'acide alginique est indigeste et constitue un épaississant qui gonfle énormément. Il adhère aux parois gastriques et calme les aigreurs. Il est en outre amincissant.



Habitat Côtes rocheuses jusqu'à 6 m de profondeur. Atlantique du Nord et mer du Nord.

➤ Fermeement accolée aux rochers à l'orée de son crampon.
➤ Thalle (varech) jaune à olive.



245



Pulmonaire arborée

Lobaria pulmonaria (parmiellacées)

H 10-40 cm thalle

C'est probablement en raison de la théorie des signatures qu'elle était utilisée par la médecine populaire comme remède aux affections pulmonaires. On la posait également sur les blessures et les abcès et la recommandait en cas de catarrhes bronchiques. De nos jours, on l'utilise exclusivement en homéopathie pour traiter les toux irritantes et les maladies des voies respiratoires.



Habitat Sur écorces, forêts de montagne avec humidité de l'air élevée. Hémisphère Nord.

➤ Thalle lobé à grandes feuilles.
➤ Revers feutré clair.



Pour un certain nombre de plantes, deux noms latins différents sont mentionnés dans l'index (par exemple, *Cyclamen europaeum* et *Cyclamen purpurascens*, p. 29).

Abies alba 211
 Absinthe officinale 183
 Acanthe 126
Acanthus mollis 136
Acidalia millefolium 114
 Achillée millefeuille 114
 Aconit napoléon 144
Aconitum napellus 144
 Acore vrai 206
Acorus calamus 206
 Adonis du printemps 180
Adonis vernalis 180
 Aegopodium
 podagraria 75
Aesculus hippocastanum 125
 Agave americana 180
 Agave d'Amérique 180
 Agrimonia eupatoria 165
 Agropyron cardiaque 52
Agropyron repens 233
 Aigremoine eupatoire 165
 Ail cultivé 116
 Ail des ours 117
Ajuga reptans 145
 Ancolie commune 136
Alchemilla vulgaris 230
Alchemilla xanthochlora 230
 Alchémille vert jaunâtre 230
Alkanna tinctoria 136
Alkanna tuberculata 136
 Alliaire officinale 66
Alliaria petiolata 66
Allium cepa 115
Allium porrum 115
Allium sativum 116
Allium ursinum 117
Alnus glutinosa 219
Aloe barbadensis 181
 Aloe vera 181
 Aloès vrai 181
Aloysia triphylla 126
Althea officinalis 24
 Amandier commun 31
 Ammi des boutiques 76
Ammi majus 76
Ammi visnaga 76
Amygdalus communis 31
Anacyclus pyrethrum
 var. *pyrethrum* 117
Anacallis arvensis 25
 Anagole commune 136
Anemone hepatica 142
 Aneth 166
Anethum graveolens 166
Angelica archangelica 166
 Angélique officinale 166
 Anis cultivé 104
Antennaria dioica var.
dioica 118
Anthemis nobilis 120
Anthriscus cerefolium
 ssp. *cerefolium* 77
 Anthyllide vulnératre 199
Anthyllus vulneraria 199
Aptium graveolens 77
Aquilegia vulgaris 136
 Arbousier commun 25
 Arbre à résine 226
Arbutus unedo 25
Arctium lappa 38
Arctostaphylos uva-ursi 78
 Agourier 224
 Aristoloche clématite 199
Aristolochia clematidis 199
 Armoise commune 184
Armoracia rusticana 67
 Arnica 182
Arnica montana 182
Aronia melanocarpa
 var. *melanocarpa* 79
 Aronie 79
Artemisia abrotanum 183
Artemisia absinthium 183
Artemisia dracunculoides 184
Artemisia vulgaris 184
 Artichaut 142
 Asaret d'Europe 207

Asarum europaeum 207
Asparagus officinalis 118
 Asperge officinale 118
Asperula odorata 70
Asperula odorata 70
Atropa belladonna 26
 Aubépine épineuse 85
 Aune commune 219
 Aunée 192
 Aurone 183
 Avena sativa 230
 Avoine cultivée 230

Ballota nigra 48
 Ballote noire 48
 Bardane commune 38
 Basilic commun 55
 Belladone 26
Bellis perennis 119
 Benoîte commune 170
 Benoîte des ruisseaux 93
Berberis vulgaris 185
Betonica officinalis 60
Betula pendula 219
Bidens tripartita 185
Bistorta officinalis ssp.
officinalis 27
 Bleuet des champs 140
 Bois gentil 19
 Boragae officinalis 137
 Boucage saxifrage 105
 Bouleau blanc 219
 Bourdaine 93
 Bourrache officinale 137
 Bourse-à-pasteur 67
Brassica nigra 156
Brassica oleracea
 var. *oleracea* 156
 Bruyère commune 18
Bryonia cretica ssp.
dioica 80
Bryonia dioica 80
 Bryone dioïque 80
 Bugle rampant 145
 Bugrane épineuse 56
 Busserole 78

Caille-lait jaune 159
Calendula officinalis 186
Calluna vulgaris 18
 Camomille allemande 122
 Camomille romaine 120
 Cannabine faux-
 chanvre 232
Cannabis sativa 231
Capsella bursa-pastoris 67
Capsicum annuum 79
 Cardamine 68
Cardamine pratensis 68
Carex arenaria 232
Carlina acaulis ssp.
acaulis 120
 Carline à tige courte 120
 Carotte sauvage 88
 Caroubier 221
 Carthame 187
 Carthamus
 tinctorius 187
Carum carvi 81
 Cassissier 108
 Castanea sativa 220
 Cèdre du Liban 212
Cedrus libani 212
 Céleri 77
 Centaurea cyanus 140
Centaureum erythraea 28
 Centaurium
 umbellatum 28
Cerastium siliqua 221
 Cerfeuil musqué 99
Cetraria islandica 243
 Chamaemelum
 nobile 120
 Chamaemelon
 angustifolium 19
Chamomilla recutita 122
 Chanvre cultivé 231
 Chanvre d'eau 185
 Chardon bœni 188
 Chardon-Marie 47
 Châtaignier 220
 Cheiranthus cheiri 158
 Chelidonium majus
 var. *majus* 157
 Chêne 226
 Chénopée sauvage 140
 Chiendent 233

Chimaphila umbellata 81
Chondrus crispus 243
 Chou vert 156
 Cristemarine 167
Chrysanthemum parthenium 123
Cichorium intybus var.
intybus 140
 Cirse maraicher 187
Cirsium oleraceum 187
 Ciste 27
Cistus creticus ssp.
creticus 27
 Citronnier 82
 Citrouille 168
Citrullus colocynthis 167
 Citrus aurantium 83
 Citrus limon 82
Cnicus benedictus 188
 Cranson officinal 68
Cochlearia officinalis 68
 Cognassier 86
Cochlearia autumnale 38
 Colchique d'automne 38
 Colombine 167
 Concombre d'âne 169
Consolida regalis ssp.
regalis 145
 Convallaria majalis 121
Convolvulus arvensis 83
 Coquelicot 21
 Coriandre cultivée 84
Coriandrum sativum 84
 Corydale creuse 48
Corydalis bulbosa 48
Corydalis cava 48
Crataegus laevigata 85
 Cresson de fontaine 72
Critanthus maritimum 167
Crocus sativus 141
Cucurbita pepo 168
 Cumin de Malte 86
 Cumin des prés 81
Cuminum cyminum 86
Cupressus sempervirens 212
 Cyclamen d'Europe 29
Cyclamen europaeum 29

Cyclamen purpurascens 29
Cydonia oblonga 86
Cynara cardunculus 142
 Cypres 212
Cytisus scoparius ssp.
scoparius 200
Daphne mezereum 19
Datisca cannabina 232
Datura stramonium 87
Datura stramonium 87
Daucus carota 88
 Dauphinelle 146
 Delphinium
 staphysagria 146
Dictamnus albus 49
 Digitale jaune
 Digitale laineuse 201
 Digitale pourpre 50
Digitalis lanata 201
Digitalis lutea 202
Digitalis purpurea ssp.
purpurea 50
 Dracocéphale 46
 Moldavie 146
 Dracocephalum
 moldavicum 146
Drosena rotundifolia 89
Dryopteris filix-mas 240
Erballium elaterium 169
 Echinacée purpurea 39
 Echinacée à feuilles
 étroites 39
 Echinum vulgare 148
 Églantier 33
Elymus repens 233
 Epervier piloselle 191
 Epiaire officinale 60
 Epicaire commun 215
 Epilobe 19
 Epilobe à petites fleurs 20
 Epilobe en épi 19
 Epilobium
 angustifolium 19
Epilobium parviflorum 20
 Epine noire 107
 Epine-vinette
 commune 185
Equisetum arvense 242
Eryngium campestre 99

- Erysimum cheiri* 158
Eschscholzia californica 158
 Estragon 184
 Eucalyptus 121
Eucalyptus globulus ssp. *globulus* 121
Eucynomus europaeus 69
 Eupatoire chanvrine 40
Eupatorium cannabinum 40
 Euphorbe petit cyprès 234
Euphorbia cyparissias 234
 Euphrase officinale 127
Euphrasia officinalis ssp. *rozkoviana* 127
Euphrasia rozkoviana 127
Fagopyrum esculentum 90
Fagus sylvatica 221
 Fenouil commun 169
 Fenouil des Alpes 99
 Ficaire 194
Ficus carica 222
 Figulier commun 222
 Figuier de Barbarie 193
Filipendula ulmaria 91
Foeniculum vulgare 169
 Fougère mâle 240
Fragaria vesca var. *vesca* 92
 Frajon épineux 227
 Fraisier des bois 92
 Framboisier 108
Frangula alnus 93
 Fraxinelle commune 49
Fraxinus excelsior 223
Fraxinus ornus 69
 Frêne à fleurs 69
 Frêne élevé 223
Fucus vesiculosus 244
Fumaria officinalis ssp. *officinalis* 51
 Fumeterre 51
 Fusain 69
 Gaillet gratteron 71
 Galéga officinal 127
Galega officinalis 127
 Galéopsis des champs 202
Galeopsis segetum 202
Galium aparine 71
Galium odoratum 70
Galium verum 159
 Garance tinctoriale 177
 Gattilier 155
 Genêt à balai 200
 Genêt des teinturiers 203
 Genévrier commun 213
 Genévrier sabbine
Genista tinctoria var. *tinctoria* 203
Gentiana lutea 189
Gentiana purpurea 40
 Gentiane jaune 189
 Gentiane pourpre 40
Geranium robertianum 29
 Germandrée petit chêne 61
 Germandrée sauvage 205
Geum rivale 93
Geum urbanum 170
 Ginkgo 223
Ginkgo biloba 223
 Gifloïde 158
Glechoma hederacea 147
 Glycine max 128
Glycyrrhiza glabra 51
Gnaphalium arenarium 191
 Grand boucage 105
 Grande camomille 123
 Grande chélidoïne 157
 Grande consoude 35
 Grande lavande 150
 Grassette commune 150
Gratiola officinalis 128
 Gratiolite officinale 128
 Grenadier 44
 Gui 209
 Guimauve officinale 24
 Hamamelis de Virginie 160
Hamamelis virginiana 160
 Haricot cultivé 132
Hedera helix 210
Helianthus annuus 190
Helianthus tuberosus 190
Helichrysum arenarium 191
Helioleborus niger ssp. *niger* 94
 Henné 21
Hepatica nobilis var. *nobilis* 142
 Hépatique à 3 lobes 142
 Herbe à la rosée 89
 Herbe à pisser 81
 Herbe à Robert 29
 Herbe aux chèvres 164
 Herbe-aux-chats 54
 Herbe aux goutteux 75
 Herbe aux puces 237
 Herbe Maggi 171
 Hérniaire 171
Herniaria glabra 171
 Hêtre 221
Hieracium pilosella 191
Hippophae rhamnoides ssp. *rhamnoides* 224
Hordeum vulgare 234
 Houblon grimant 235
 Houx 72
Humulus lupulus 235
Hyoscyamus niger var. *niger* 95
Hypericum perforatum 172
 Hyssope 148
Hyssopus officinalis ssp. *officinalis* 148
Iberis amara 71
 Ibreris amer 71
 If commun 218
Ilex aquifolium 72
 Immortelle des sables 191
 Impératoire 103
Imperatoria ostruthium 103
Inula helenium 192
 Iris d'Allemagne 143
 Iris germanique 143
 Ispaghul 23
 Jasmin à grandes fleurs 96
jasminum grandiflorum 96
 Joubarbe des toits 46
Juglans regia ssp. *regia* 225
Juniperus communis ssp. *communis* 213
Juniperus sabina 214
 Jusquiame noire 95
Khella 76
Laburnum angyroides 203
 Laiche des sables 232
 Laminaria palmé 245
Laminaria digitata 245
Lamium album 129
Larix decidua 214
Larix europaea 214
 Laurier noble 160
 Laurier-rose d'Europe 31
Laurus nobilis 160
 Lavande officinale 149
Lavandula angustifolia ssp. *angustifolia* 149
Lavandula latifolia 150
Lavandula spica 150
Lawsonia inermis 21
 Lédon des marais 96
Ledum palustre 96
Levisticum officinale 171
 Lièvre 210
 Lièvre terrestre 147
 Lin cultivé 137
 Linaire commune 204
Linaria vulgaris 204
Linum usitatissimum 137
Lippia citrifolia 126
Lippia triphylla 126
 Liseron des champs 83
 Lièvre 171
Lobelia pulmonaria 245
 Lycopée d'Europe 130
Lycopersicon esculentum var. *esculentum* 193
 Lycopode en masse 241
Lycopodium clavatum 241
 Lycopus à grandes fleurs 130
lysimumchla nummularia 173
lysimumchla vulgaris 173
 Lysimaque commune 173
Lythrum salicaria 41
Malus domestica 97
Malva neglecta 97
Malva sylvestris 30
 Mandragore 138
 Mandragore 138
 Marjolaine 58
 Marjolaine sauvage 59
 Marronnier d'Inde 125
 Marrube blanc 130
 Marrubium vulgare 130
Marrubium vulgare 130
Marrubium vulgare 130
 Mauve à feuilles rondes 97
 Mauve sylvestre 30
 Méléze d'Europe 214
 Mélilot officinal 204
Melilotus officinalis 204
 Melisse officinale 131
 Melisse officinale 131
Mentha pulegium 52
Mentha spicata ssp. *crispa* 131
Mentha piperata 53
 Menthe poivrée 53
 Menthe pouliot 52
 Menthe verte 131
Menyanthes trifoliata 98
 Mercuriale vivace 236
Mercurialis perennis 236
 Meum athamanticum 99
 Millepertuis perforé 172
 Molène faux thapsus 379
 Monarda didyma 54
 Monarda 54
 Monnoyer 173
 Morelle douce-amère 139
 Mouron des champs 25
 Mouron des oiseaux 113
 Mousse d'Irlande 243
 Mousse d'Islande 243
 Moutarde blanche 164
 Moutarde noire 156
 Muguet 121
Myrrhis odorata 99
 Myrte commun 100
 Myrtille 36
Myrtus communis 100
Nasturtium officinale 72
Nepeta cataria 54
Nerium oleander 31
 Nerprun purgatif 162
Nigella arvensis 100
 Nigelle cultivée 100
 Noyer royal 225
Ocimum basilicum 55
Oenothera biennis 161
 Oignon 115
Olea europaea ssp. *europaea* 73
 Olivier 73
 Onagre bisannuelle 161
Ononis spinosa 56
Opuntia ficus-indica 193
 Oranger amer 83
 Orcanette 126
 Orchis bouffon 57
 Orchis morio 57
 Orge cultivée 234
 Origan 57
Origanum dictamnus 57
Origanum majorana 58
Origanum vulgare ssp. *vulgare* 59
 Orme 227
 Ortie blanche 129
 Ortie dioïque 239
 Oseille sauvage 46
 Oxalis acetosella 101
 Oxalis petite oseille 101
Paeonia officinalis ssp. *officinalis* 42
 Panais cultivé 174
 Panicaut champêtre 89
Papaver rhoeas 21
Papaver somniferum ssp. *somniferum* 22
 Paprika 79
 Pâquerette 119
 Pariétaire officinale 237
Parietaria officinalis 237
Paris quadrifolia 207

Parisette à quatre
 feuilles 207
Parnassia palustris 102
 Parnassie des marais
 102
Passiflora incarnata 42
 Passiflore 42
Pastinaca sativa 174
 Pavot de Californie 158
 Pavot somnifère 22
Peganum harmala 102
 Pensée sauvage 154
 Persil cultivé 174
 Petasite hybride 43
Petasites hybridus 43
 Petite centauree 28
 Petite pervenche 139
Petroselinum crispum 174
 Peucedanum
 ostruthium 103
Phaseolus vulgaris 132
 Phytolacca americana
 103
Picea abies 215
 Pied d'alouette des
 champs 145
 Pied-de-chat 118
Pimpinella anisum 104
Pimpinella major 105
Pimpinella saxifraga
 105
Pinguicula vulgaris 150
 Pin de montagne 216
 Pin maritime 217
 Pin sylvestre 217
Pinus mugo ssp. *mugo*
 216
Pinus pinaster 217
Pinus sylvestris var.
sylvestris 217
 Pissenlit 197
Pistacia lentiscus 226
 Pivoine officinale 42
Plantago afra 237
Plantago lanceolata 208
Plantago major ssp.
major 208
Plantago ovata 23
 Plantain lancéolé 208
 Plantain majeur 208
 Pluie d'or 203
 Poireau 115
Polygala amara 151
Polygala amer 151

Polygonum aviculare
 ssp. *aviculare* 106
Polygonum bistorta 27
 Polygone vulgaire 241
Polypodium vulgare 241
 Pomme de terre 111
 Pommier 97
Potentilla anserina 175
Potentilla erecta 161
 Potentille des oies 175
 Potentille tormentille
 161
 Prêle des champs 242
 Primevère officinale 176
Primula officinalis 176
Primula veris ssp. *veris*
 176
Prunella dulcis var. *dulcis*
 31
Prunus spinosa 107
Psyllium afrum 237
 Pulmonaire arborée 245
 Pulmonaire officinale
 32
Pulmonaria officinalis
 32
Pulsatilla pratensis ssp.
pratensis 44
 Pulsatille des prés 44
Punica granatum 44
 Pyréthre d'Afrique 117
 Pyréthre de Dalmatie
 123
Quercus spec. 226
 Radis cultivé 74
 Raïfort 67
 Raisin d'Amérique 103
Ranunculus acris 176
Ranunculus ficaria 194
Raphanus sativus 74
 Réglisse 51
 Reine des prés 91
 Renoncule acre 176
 Renouée bistorte 27
 Renouée des oiseaux
 106
Rhamnus cathartica 162
Rhamnus frangula 93
Rheum palmatum 45
Rhododendron
ferrugineum 33
 Rhubarbe palmée 45

Ribes nigrum 108
 Ricin commun 238
Ricinus communis 238
 Romarin 151
 Ronce 109
Rosa canina 33
 Rosage des Alpes 33
 Rose de Noël 94
Rosmarinus officinalis
 151
Rubia tinctorum 177
Rubus fruticosus 109
Rubus idaeus 108
Rubus sect. Rubus 109
 Rue 163
 Rue de Syrie 102
Rumex acetosa 46
Ruscus aculeatus 227
Ruta graveolens 163

Safran cultivé 141
 Salicaire commune 41
Salix alba var. *alba*
 228
Salvia fruticosa 153
Salvia officinalis 152
Salvia sclarea 153
Salvia triloba 153
Sambucus nigra 110
Sanguisorba officinalis
 23
 Sanguisorbe officinale
 23
 Sanicle d'Europe 111
Sanicula europaea 111
 Sapin argenté 211
 Saponaire officinale 34
Saponaria officinalis
 34
Sarothamnus scoparius
 200
 Sarrasin bleu noir 90
 Sarriette des jardins 59
 Sarriette des
 montagnes 60
Satureja hortensis 59
Satureja montana ssp.
montana 60
 Sauge bleue 153
 Sauge officinale 152
 Sauge sclérée 153
 Saule blanc 228
Scabiosa succisa 134
 Scille 124

Scopolia carniolica 35
 Scopolie de Carniole 35
Sedum acre 177
 Sédum acre 177
Sempervivum tectorum
 46
Senecio bicolor 194
Senecio cineraria 194
Senecio nemorensis ssp.
fuchsii 195
Senecio ovatus 195
 Séneçon cinéraire 194
 Séneçon de Fuchs 195
 Serpolet des bergères
 62
Silybum marianum 47
Sinapis alba 164
Sisymbrium officinale
 164
 Soja 128
Solanum dulcamara
 139
 Solidage 196
Solidago canadensis
 var. *canadensis* 195
Solidago virgaurea ssp.
virgaurea 196
 Sorbier des oiseaux 112
Sorbus aucuparia ssp.
aucuparia 112
 Souci des jardins 186
Stachys officinalis 60
Stellaria media 113
Succisa pratensis 134
 Succise des prés 134
 Sureau noir 110
Symphylum officinale
 ssp. *officinale* 35

Tanacetum
cinerarifolium 123
Tanacetum parthenium
 123

Tanacetum vulgare
 197
 Tanaisie 197
Taraxacum sect.
Ruderalis 197
Taxus baccata 218
Teucrium chamaedrys
 61
Teucrium marum 61
Teucrium scorodonia
 205
 Thym aux chats 61
 Thym commun 63
Thymus pulegioides
 ssp. *pulegioides* 62
Thymus vulgaris 63
Tilia cordata 178
 Tilleul à grandes
 feuilles 178
 Tilleul à petites feuilles
 178
 Tomate 193
 Topinambour 190
 Tournesol 190
 Trèfle d'eau 98
 Trèfle des champs 64
 Trèfle des prés 64
 Tribule terrestre 179
Tribulus terrestris 179
Trifolium arvense 64
Trifolium pratense ssp.
pratense 64
 Trigonella
foenugraecum 132
 Trigonelle 132
Trifolium aestivum 238
Tropeaeolum majus 65
 Tussilage 198
Tussilago farfara 198

Ulmus minor 227
Urginea maritima 124
Urtica dioica ssp. *dioica*
 239

Vaccinium myrtillus 36
Valeriana officinalis 37
 Valériane officinale 37
 Vairec vésiculeux 244
 Vérate blanc 124
Veratrum album 124
Verbascum densiflorum
 179
Verbena officinalis 133
 Verge d'or du Canada
 195
Veronica beccabunga
 134
Veronica officinalis 135
 Veronique des
 ruisseaux 134
 Veronique officinale
 135
 Verveine odorante 126
 Verveine officinale 133
Viburnum opulus 133
 Vigne cultivée 229
Vinca minor 139
Viola arvensis 205
Viola odorata 155
Viola tricolor 154
 Violette des champs
 205
 Violette odorante 155
 Violette obier 113
 Vipérine 148
Viscum album ssp.
album 209
Vitex agnus-castus 155
Vitis vinifera ssp.
vinifera 229

Dessins

Golte-Bechtle/Kosmos (324); Haag/Kosmos (58); Hofmann/Kosmos (172);
Kohnle/Kosmos (121); Söllner/Kosmos (7); Spohn/Kosmos (113)

Photographies

Albers/Hecker 281f, 411f, 444fH, 47fH, 57fH, 64fH, 102fH, 106fP, 127bH, 134fH, 137bP, 139bH, 139f, 159fH, 165fH, 182fH, 183bP, 188fH, 204bP; Hecker 541fH, 60bH, 76bH, 79bH, 136bH; Hecker 18P, 18f, 19bP, 19bP, 19bH, 19bH, 21b, 21bH, 22D, 23bP, 23bH, 24P, 24D, 25bP, 25bP, 25bH, 26P, 27bP, 27bH, 27bH, 28P, 29bP, 30P, 31bP, 31bP, 31bH, 32P, 32fH, 33bP, 33bP, 33bH, 35bP, 35bH, 36P, 36f, 36D, 37P, 37f, 38bP, 39P, 40bP, 40bP, 40bH, 41P, 42bP, 43P, 44bP, 44bH, 45P, 45f, 46bP, 46bH, 47P, 48bH, 49P, 50P, 50fH, 51bH, 52bP, 52bH, 52bH, 53P, 53f, 56P, 56H, 57bP, 59bP, 59bH, 60bH, 62P, 62fH, 63fH, 64bH, 65D, 66P, 66fH, 67bP, 67bP, 67bH, 67bH, 68bP, 68bH, 69bP, 69bP, 69bH, 70P, 70fH, 71bH, 72bP, 72bH, 73P, 73fH, 75P, 75fH, 77bH, 78P, 79bP, 80P, 80fH, 81bP, 81bH, 82P, 82fH, 85P, 85fH, 86bP, 87P, 90P, 90fH, 91fH, 92fH, 93bP, 93bH, 93bH, 93bD, 96bP, 96bH, 97bP, 97bH, 98P, 98fH, 99bP, 99bP, 99bH, 100bH, 101P, 101fH, 102bP, 103bP, 103bH, 105bP, 107P, 107fH, 108bP, 108bH, 108bH, 109P, 110P, 110fH, 111bP, 111bH, 112P, 113bP, 113bH, 114P, 114fH, 117bP, 117bH, 118bP, 118bH, 119P, 119fH, 120bP, 121bP, 121bH, 122P, 122fH, 123bP, 123bP, 123bH, 124bP, 125P, 125fH, 129P, 129fH, 130bP, 131bH, 137bP, 139bP, 140bP, 140bP, 140bH, 140bH, 142bH, 145bP, 145bH, 145bH, 147P, 147fH, 148bP, 148bH, 149P, 151bP, 152fH, 154P, 154fH, 155bP, 156bP, 156bH, 157P, 157fH, 158bP, 158bH, 160bP, 160bH, 161bP, 161bP, 161bH, 162P, 162fH, 163P, 166bP, 166bH, 166bH, 167bP, 167bH, 158P, 168fH, 168D, 169bP, 169bH, 172P, 173bP, 173bH, 174bP, 174bH, 175P, 175fH, 176bH, 177bP, 178fH, 180bP, 183bP, 183bH, 184bP, 184bP, 185bP, 186P, 189P, 190bP, 190bH, 191bP, 191bH, 193bP, 193bH, 194bP, 195bP, 195bH, 196P, 196fH, 197bP, 197bH, 197bH, 198D, 198P, 198fH, 199bP, 199bP, 199bH, 200P, 200fH, 201P, 202bP, 202bP, 203bP, 203bH, 203bH, 204bH, 205bP, 206P, 206fH, 207bP, 207bP, 208bH, 208bH, 209P, 209fH, 210P, 210fH, 212bP, 212bH, 213P, 213fH, 214bP, 215P, 216P, 217bP, 217bP, 218P, 219bP, 219bH, 221bP, 221bH, 222P, 222fH, 223bP, 223bP, 224P, 225P, 226bD, 226bP, 226bP, 226bP, 226bH, 228P, 230bH, 234bP, 234bH, 235P, 236P, 236fH, 238bP, 239P, 239fH, 240fH, 241bP, 241bP, 242P, 242fH, 243bH, 244fH; Helm/Hecker 181H, König 20P, 21bP, 22P, 25bH, 29bH, 35bH, 48bH, 54bP, 72fH, 77bP, 77bH, 79bH, 83bP, 83bH, 84P, 84fH, 86bH, 89P, 89fH, 96bH, 105bH, 108bP, 113bH, 115bP, 115bP, 115bH, 115bH, 118bH, 121bP, 128bH, 131bH, 132bH, 139bH, 146bP, 153bP, 155bH, 158bP, 161bH, 164bH, 169bH, 174bP, 179bP, 180bH, 184bH, 188P, 194bH, 194bH, 204bH, 212bP, 214bP, 220fH, 223bH, 229P, 230bH, 232fH, 233fH, 234fH, 237bH, 238bH, 243bP, 245bH; Lange/Hecker 22H, 54bH; Laux 24fH, 21bH, 40bH, 46bH, 57bH, 61bH, 88fH, 112fH, 116fH, 124bH, 127bH, 133fH, 134bP, 137bH, 141fH, 148bH, 151bH, 153bH, 160bP, 164bP, 165P, 176bP, 181P, 182P, 183bD, 185bH, 187bP, 189fH, 192fH, 201fH, 207bH, 211fH, 218fH, 221bH, 225fH, 238bP, 245bP; Mertx/Hecker 42bH, 124bH, 199bH, 215fH; Reinhard-Tierfoto, Hans Reinhard Heilgkreuzsteinach-Eiterbach 21bH, 42bH, 51bH, 86bH, 135fH, 151bH, 184bH, 232bH; Rühlmann 96bP; Sauer/Hecker 26H, 27bP, 29bP, 30fH, 34P, 35bP, 44bP, 46bP, 48bP, 48bP, 50D, 52bP, 55P, 60bP, 61bP, 63P, 64bP, 65P, 68bP, 71bP, 72bP, 81bP, 83bP, 83bH, 89P, 91P, 92P, 93bP, 94P, 95P, 102bP, 103bP, 106fH, 124bP, 126bP, 127bP, 128bP, 130bP, 133P, 135P, 136bP, 136bP, 142P, 144P, 144fH, 145bP, 148bP, 150bP, 150bH, 152P, 153bP, 155bP, 155bH, 159P, 163D, 164bP, 171bP, 174bH, 176bP, 177bH, 179bP, 180bP, 180bH, 190bP, 191bH, 192P, 194bP, 204bP, 208bP, 208bP, 219bH, 220P, 227bP, 227bD, 234bP, 240P, 244P, 245bP; Schönfelder 20H, 23bP, 23bH, 38bP, 51bP, 51bP, 54bP, 57bP, 59bH, 60bP, 61bH, 64bP, 69bD, 71bH, 74P, 74fH, 76bP, 76bP, 76bH, 77bP, 79bP, 81bH, 88P, 94fH, 97bP, 100bP, 100bP, 102bH, 104P, 105bP, 111bP, 120bP, 120bH, 120bH, 123bH, 127bP, 128bP, 130bH, 131bP, 132bP, 136bH, 138P, 138fH, 139bP, 142bP, 142bH, 143P, 146bH, 149fH, 150bP, 150bH, 153bH, 156bH, 160bH, 166bP, 170P, 172fH, 173bP, 177bP.

187bH, 191bP, 193bP, 195bP, 197bP, 202bH, 203bP, 205bH, 207bH, 230bP, 230bP, 232bP, 232bP, 233P, 237bP, 237bP; Spohn 29bH, 33bH, 34fH, 38bH, 38bH, 39fH, 42bP, 43fH, 49fH, 55b, 58P, 59bP, 61bP, 65fH, 68bH, 71bP, 78fH, 86bP, 87fH, 95fH, 97bH, 99bH, 100bH, 103bH, 104fH, 105bH, 109fH, 110fH, 113bH, 116P, 117bP, 117bH, 118bP, 121bH, 126bP, 126bH, 126bH, 128bH, 130bH, 131bP, 132bP, 132bH, 134bP, 134bH, 137bH, 141P, 143fH, 146bP, 146bH, 151bP, 156bP, 158bH, 160bD, 163bH, 164bH, 167bP, 167bH, 169bP, 170fH, 171bP, 171bH, 171bH, 176bH, 177bH, 178P, 179bH, 179bH, 183bP, 183bH, 186bH, 187bP, 187bH, 190bH, 193bH, 195bH, 202bH, 205bP, 205bH, 211P, 212bH, 214bH, 214bH, 216fH, 217bH, 219bP, 221bP, 223bH, 224fH, 227bP, 227bH, 227bH, 228fH, 229fH, 231P, 231fH, 237fH, 238bH, 241bH, 243bP, 243bH, 245bH; Wagner 185bH

P = photo principale, H = habitat, D = détail supplémentaire, b = en bas,
h = en haut

Abortif : qui interrompt une grossesse.
Acaule : sans tige.
Acaulé : en forme d'aiguille.
Ailé : pourvu de pétales latéraux de la corolle papilionacée.
Alterne : feuilles attachées à différentes hauteurs sur la tige, sans vis-à-vis.
Analgésique : qui supprime la douleur.
Anesthésique : qui supprime la sensibilité.
Antibactérien : qui combat les bactéries.
Antidiarrhéique : qui combat et arrête la diarrhée.
Anti-inflammatoire : qui combat l'inflammation.
Antimicrobien : qui tue ou ralentit la croissance des microbes.
Antioxydant : molécule qui diminue ou empêche l'oxydation d'autres substances chimiques.
Antisepique : qui prévient ou combat une infection en détruisant des microbes.
Antispasmodique : qui calme les crampes.
Antitussif : qui s'oppose au réflexe de la toux.
Appétitif : qui ouvre et augmente l'appétit.
Aphrodisiaque : qui stimule l'activité sexuelle.
Astringent : qui resserre et raffermi les tissus.
Axillaire : situé à l'aisselle.
Bacciforme : en forme de baie.
Béchique : qui calme la toux.
Bractée : petite feuille à la naissance du pédoncule d'une fleur.
Calice : ensemble des sépales.
Campanulé : en forme de cloche.
Carminatif : qui résorbe les gaz provenant de fermentations intestinales.
Carpelle : partie de l'organe femelle (pistil).
Caulinaire : parties des plantes appartenant à la tige.
Chaton : épi mince de fleurs unisexuées dont le périanthe est réduit à des écailles.
Cholagogue : qui active la production de la bile.
Cicatrisant : qui favorise la cicatrisation.
Cordiforme : en forme de cœur.
Corymbe : inflorescence à fleurs partant de points différents de la tige et s'élevant toutes au même niveau.
Cutané : relatif à la peau.
Dépuratif : qui purifie l'organisme.
Desinfectant : qui débarrasse des germes d'infection.
Diaphorétique : qui fait transpirer.
Digestif : qui facilite la digestion.
Distique : dispose en 2 rangées, une sur chaque côté d'une tige ou d'un axe.
Diurétique : qui active l'élimination de l'urine.
Drupe : fruit charnu.
Emménagogue : qui régularise et facilite les règles.
Expectorant : qui provoque l'expulsion des sécrétions pulmonaires.
Falciforme : en forme de faux, de faucille.
Febbrifuge : qui combat la fièvre.
Foliaire : qui appartient à la feuille.
Galactogène : qui augmente la sécrétion du lait.
Hallucinogène : qui provoque des hallucinations.
Hémostatique : qui arrête les saignements.
Hypnotique : qui provoque le sommeil.
Hypoglycémiant : qui abaisse le taux de sucre dans le sang.
Hypotensif : qui fait descendre la pression sanguine.

Immunostimulant : qui renforce et augmente les mécanismes de défense de l'organisme.
Imparipenné : se dit d'une feuille composée se terminant par une foliole impaire.
Indéhiscant : qui ne s'ouvre pas spontanément, à l'époque de la maturité.
Involute : ensemble des bractées verticillées qui accompagnent les fleurs ou les inflorescences.
Lancéolé : en forme de fer de lance.
Laxatif : qui facilite l'évacuation des selles.
Ligulé : en forme de languette.
Limbe : partie essentielle de la feuille en forme de lame verte.
Méricarpe : portion de fruit isolée naturellement dans le sens longitudinal et contenant 1 seule graine.
Nuciforme : en forme de noix.
Ovoïde : en forme d'œuf.
Palmatiséqué : découpé en forme de main.
Palmé : divisé en lobes semblables à des doigts.
Panicule : inflorescence en grappe d'épis.
Pédoncule : « queue » d'une fleur la fixant à la tige.
Pelté : en forme de bouchier.
Penne : petite feuille qui compose la feuille pennée (foliole).
Penné : se dit d'une feuille composée dont les folioles sont disposées de chaque côté de l'axe.
Périanthe : ensemble des enveloppes protégeant les organes reproducteurs de la fleur.
Pétiole : « queue » qui attache la feuille à la tige.
Prophylactique : qui tend à prévenir une maladie.
Purgatif : très fortement laxatif.
Quaterné : disposé 4 par 4.
Réceptacle : pédoncule élargi qui soutient les fleurs composées.
Réniforme : en forme de rein.
Sagitté : qui a la forme d'un fer de flèche.
Samare : fruit indéhiscant ailé.
Sédatif : calmant qui possède la propriété de modérer l'activité d'un organe.
Sépale : pièce externe de la fleur, enveloppant les pétales.
Sessile : se dit d'une feuille ou d'une fleur sans « queue » (pétiole ou pédoncule).
Sillique : fruit sec à 2 fentes qui s'ouvre à maturité.
Spasmolytique : qui lutte contre les crampes.
Spathe : grande feuille à la naissance du pédoncule d'une fleur.
Sporange : organe qui renferme les spores.
Stigmate : extrémité supérieure du pistil.
Stipule : appendice foliacé ou écailleux situé à la base du pétiole.
Stomachique : qui active la digestion.
Sudorifique : qui provoque la production de sueur.
Tépale : pièce colorée d'un périanthe composé d'un seul verticille et parfois considérée alors comme un pétale au lieu d'un sépale.
Terné : en 3 parties, à 3 lobes.
Thalle : appareil végétatif des plantes inférieures sans feuille, tige, ni racine.
Tomenteux : recouvert d'un fin duvet.
Trinervé : qui présente 3 nervures.
Tubulé : en forme de tube.
Vermifuge : qui provoque l'expulsion des vers intestinaux.
Verticille : rosette de feuilles fixées sur la tige.
Vulnérable : qui guérit les blessures.

L'auteur

Le docteur Wolfgang Hensei a fait ses études de biologie et de géographie à l'université de Bonn. Se destinant à être instituteur, il en décida tout autrement et se tourna vers la recherche scientifique en biologie. Après avoir enseigné dans les universités de Bonn, Munster et Cologne, il changea de nouveau d'orientation. Depuis, livres, articles et traductions lui permettent d'avoir une vue plus large de sa spécialité. Il est l'auteur de nombreux livres sur les plantes médicinales.



1 505 photos et illustrations (voir crédits photographiques p. 252).

Photo de la page 2 : digitale rouge.

Photos de la page 3, de haut en bas : coquelicot, fraisier des bois, veronique officinale, adonis du printemps, bouleau blanc.

Photo des pages 16-17 : gentiane pourpre.

Édition originale :

Titre : *Wolfgang Hensei, Welche Heilpflanze ist das?*

© 2007 Franckh-Kosmos Verlags-GmbH & Co, Stuttgart

Édition française :

© Delachaux et Niestlé SA, Paris, 2008

Dépôt légal : avril 2008

ISBN : 978-2-603-01531-5

Imprimé par Fotolito Longo AG, Italie.

Traduction : Marlies Gerner

Relecture scientifique : Vincent Albouy

Coordination éditoriale et mise en pages :

Dédicace, Villeneuve-d'Ascq

Couverture : Nicolas Hubert

Cet ouvrage ne peut être reproduit, même partiellement et sous quelque forme que ce soit (photocopie, décalque, microfilm, duplicateur ou tout autre procédé analogique ou numérique), sans une autorisation écrite de l'éditeur.

Tous droits d'adaptation, de traduction et de reproduction réservés pour tous pays.

Les Indispensables nature
de Delachaux

350 plantes médicinales

- ▶ 350 espèces d'Europe décrites et illustrées.
- ▶ Des textes simples et accessibles.
- ▶ Des précisions systématiques sur l'habitat, les mois de floraison.
- ▶ Un classement par la couleur et selon le nombre et la disposition des pétales, elle-même codée par des pictogrammes pour un repérage immédiat.
- ▶ Pour chaque espèce, plusieurs photos et dessins présentant les caractéristiques les plus remarquables, ainsi que le milieu où pousse la plante.
- ▶ Des recettes détaillées (tisanes, onguents...).
- ▶ De nombreuses informations historiques au sujet de l'origine des plantes et de leurs vertus et usages médicaux.
- ▶ En fin d'ouvrage, un glossaire des termes botaniques et médicaux.

12,90 € TTC (prix France)
978-2-603-01531-5



www.lamartinieregroupe.com

Retrouvez toutes nos parutions sur le site internet
www.delachaux-nestlé.com


delachaux
et nestlé